

स्वास्थ्य के प्रयोग सिद्ध उपाय

Tested Ways to Health (Hindi)



स्वास्थ्य के प्रयोग सिद्ध उपाय

लेखकगण

ए सी मन्वेल, एम डी.

एस. बी. व्हाइटहेड, डी एस. सी

एल. ई. यर्वेस

सेंसल पास्का

ग्रान पी. एच. चार्लटन, एल पी एम ई., एम. एस.

एफ, एम एस. सी. एच.



ग्रोन्टियंटल वाचमन पब्लिशिंग हाऊस

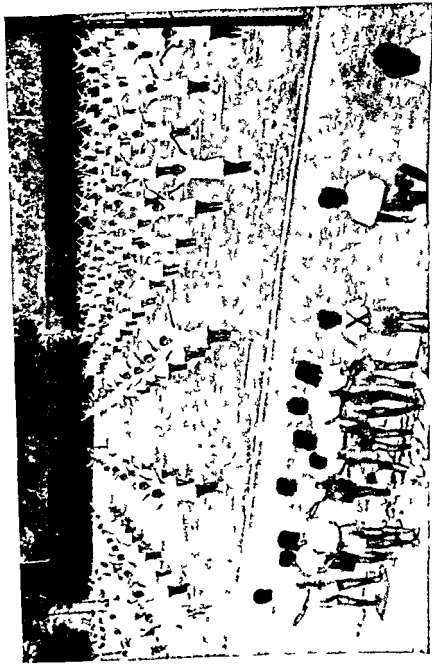
बॉक्स ३५, पना १, इन्डिया

First Edition 5,000 Copies Registered August 21, 1950
Second Edition 7,000 Copies Registered July 24, 1952
Third Edition 5,000 Copies Registered August 30, 1963
Fourth Edition 5,000 Copies Registered Dec 31, 1968

ALL RIGHTS RESERVED

विषय सूची

स्वास्थ्य की अनिवार्यताएँ	१
हमें सास लेना चाहिए					१
हमें खाना और पीना आवश्यक है					१४
हम लोगों को काम करना और खेलना चाहिए					१८
हमें विश्राम करना चाहिए					२५
संतुलित आहार	३०
खद्य पदार्थों के भोजन तत्वों की मात्रा के अनुसार समूह					३३
हम उच्च शक्ति उत्पादक खद्य नहीं खाते					३४
आप और आपकी प्रोटीन					३७
वसा तथा शरीरिक योग्यता					३८
भारत का आहार	४२
आहार की समस्या					४२
खद्य पदार्थों की विभिन्नता से तत्वों की निश्चयता					४२
खद्य पदार्थ तथा वस्यपरायत					४५
एक संतुलित आहार					४८
चावल का आहार					४९
आहार में पशु प्रोटीन					५१
खद्य पदार्थों की पूर्ति के रूप में	५३
साग सौन्जया					५३
फल					७३
प्राणिक पदार्थ	८०
दूध					८०
अंडे					८४
निरामिष अथवा शाकाहारी आहार को संतुलित रखना					८६
जीवन सत्व (विटामिन)					८७
शरीरिक योग्यता को बनाए रखना	९५
अपने आप की किस प्रकार शरीरिक जांच करनी चाहिए					९५
स्वास्थ्य के लिए ध्यायान					९९
प्रभूतिक चिकित्सा	११०
घर में जल चिकित्सा					११०
साधारण सर्दी के लिए चिकित्सा					११५
स्वास्थ्य और चनापन के लिए स्नान					११९
सामयिक सूचनाएँ	१२५
कब्ज को दूर करने के दस उपाय					१२५
मदाग्नि से बचने के दस उपाय					१२७
उच्च रक्तचाप से बचने के लिए दस सामयिक उपाय					१२८
सर्दी से बचने के लिए दस सामयिक उपाय					१३०
मधुमेह से बचने के दस सामयिक उपाय					१३२
धूक प्रदाह रोग से बचने के दस सामयिक उपाय					१३४



▲ धार्मिक व्यापार प्रदर्शन ▲

स्वास्थ्य की अनिवार्यताएं

एस. वी. व्हाइटहेड, डी एस सी.

हमें सास लेना चाहिए

जीवित रहने के लिए यह कहना कि हमें सास लेना आवश्यक है एक स्वयं-सिद्ध बात है। प्राथमिक आभिलष से यह पता चलता है कि एक मनुष्य अपनी सास को ६ मिनट २९ २/५ सेकंड तक रोके रख सकता है। हम में से बहुत थोड़े ऐसे लोग हैं जो अधिक से अधिक तीन मिनट तक अपनी सास को रोके रख सकते हैं। सास लेने की बात बहुत महत्व है, पर लोग इस पर अधिक ध्यान नहीं देते। गीत गायन, ध्वनित्वा कला तथा व्यायाम आदि को छोड़ कर दूसरे समय, इसकी आवश्यकता पर ध्यान नहीं दिया जाता। ऐसा करना बिल्कुल अनुचित बात है। क्योंकि सास ही न सबसे पहले शरीर तथा मस्तिष्क के प्रत्येक कोण के जीवन तथा गतिशीलता को सीमाबद्ध कर दिया है और वह उनके कार्य करने का स्तर निर्धारित करती है।

श्वास प्रश्वास का कार्य अपने आप से चलता है ऐसा मान कर अधिकांश लोग उस पर नियंत्रित नहीं करते और न उसके व्यायाम की आवश्यकता समझते हैं, पर ऐसे क्षेत्र जैसे गीत गाने या व्यायाम करने के क्षेत्र में जहां श्वास प्रश्वास का प्रभावशाली महत्व है अनुभूति प्राप्त हुआ है। उनसे यह पता लगता है कि जो समझकर कुछ ग्रन्थ तक सास पर नियंत्रण कर लेते हैं, उन्हीं का जीवन सफल माना जाता है। जब कि जीवन को इन अवस्थाओं में समुचित रूप से सास लेने या इतना महत्व है तो क्या स्वास्थ्य प्राप्त करने की दिशा में तथा उसकी सुरक्षा करने में इसका महत्व कम हो सकता है? इसका उत्तर यह है कि किस प्रकार सास लेना चाहिए इस बात का नित्य प्रतिदिन ध्यान देने द्वारा न केवल हमारे शरीर के स्वास्थ्य की स्थिति अच्छी हो सकती है अपितु हमारा मस्तिष्क तथा दृष्टि-प्राण का भी विकास हो सकता है।

ज्यिन शक्ति तथा आंतरिक-शक्ति के लिए गहरा सांस

बहुत थोड़े लोग हैं जो अपने शारीरिक तथा मानसिक हित के लिए अपने

पेफड़ों को पूरी योग्यता के साथ काम में लाते हैं अथवा यह समझते हैं कि उन पर (शारीरिक तथा मानसिक फल्याण) सास का कितना महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। हमें अपने शरीर के भीतर की जीवन की आग को धुमने न देने के लिए सास लेना आवश्यक है। शरीर को गर्मी तथा ऊर्जा उन पदार्थों के अवसीकरण (जारण प्रक्रिया) से प्राप्त होता है जो तनुग्रों के भोजन से घोषण किए जाते हैं। जारण प्रक्रिया आघजन के साथ दूसरे तत्वों के मिश्रण से होती है। आघजन रक्तद्वारा पेफड़ों से तथा सास ली हुई हवा से प्राप्त होती है। जितना पूर्ण रूप से हम सास ले उतना ही अधिक आघजन प्राप्त होता है। आघजन को पाकर जीवन की आशा अधिक उठती है। जब हम गहरा सास लेने की आदत डालते हैं तब हम अधिक ऊर्जा अधिक जीवन शक्ति और अधिक आतारिक शक्ति प्राप्त करते हैं।

हवा में आघजन तथा अन्य र्सीय तत्व पाए जाते हैं। इनका प्रभाव शरीर के प्रत्येक अंग तनुग्रों स्नायुग्रा तथा स्नायुग्रों पर शक्तिशाली रूप से पड़ता है। ये (आघजन तथा अन्य र्सीय तत्व) इन अंगों को कार्यक्षमता तथा समन्वयता को बढ़ाते हैं। पूर्ण तथा गहरा सास भीतर लेने से पूर्ण रूप से गहरा सास बाहर निकालना पड़ता है। उच्छ्वास अर्थात् श्वास त्याग के समय फेफड़ें निराकरण करने वाली इन्द्राओं के रूप में महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। ये रक्त से उन कार्यात्मक एंसिड गैस तथा क्षीण हृग्रा बाष्पीय तत्वों का निष्कासन करते हैं जो नियम पूर्वक कार्य करने वाली हृद्रियों को विपाकत करके अवकर्मण्य बना देते हैं। पूर्ण रूप से सास लेने के द्वारा हम रक्तधारा को नव जीवन प्रदान करते हैं तथा विशुद्ध प्राक्सजनयुक्त रक्त की तुला को अशुद्ध रक्त की तुला से बाध बनाते हैं।

गहरा सास लेना हृद्रियों के काम में तीव्रता उत्पन्न करता है

गहरा सास लेने से जो उक्त उपयोवी बात होती है उतना ही नहीं लेकिन और कुछ बहुत होती है। श्वास प्रश्वास की क्रिया का हृद्रियों के काम पर गहरा प्रभाव पड़ता है। वास्तव में सास लेने के द्वारा नाड़ी से सर्वाधिक अशुद्ध रक्त को शुद्ध करने के लिए पेफड़ों में ले जाते हैं। इस प्रकार हृदय की दीहनी और स्थित बड़े नस के सांतमूल में अशुद्ध रक्त एकत्र होता है और यहा से यह हृदय से गुजरते हुए पेफड़ों में चला जाता है। पेफड़ों में जब विशुद्ध हवा भर जाती है तब रक्त रहता है यह अपने दीहित पदार्थों तथा हवा को निकाल कर आघजन से लेता है। इस प्रकार पेफड़ों विशुद्ध रक्त को रक्तन वा अस्थायी सांतमूल है।

यहाँ से वह हृदय में प्रवेश करता है। हृदय से वह शरीर के चारों ओर विभिन्न अंगों में वितरित होने के लिए प्रवेश करता है।

हल्की तौर तथा प्रचंचनता के साथ सास लेने से बड़े नस में अधिक अशुद्ध रक्त जमा होता है। इस के परिणाम स्वरूप हृदय में दबाव बढ़ता जाता है लेकिन गहरा तथा पूर्ण रूपसे सास लेने से इसका उलटा प्रभाव पड़ता है। यह हृदय के रक्त वितरित करने के कार्य का सरल बनाता है जिससे सभी अवयव इंद्रियों पर कम दबाव पड़ता है।

श्वास प्रश्वास और मन

शारीरिक क्रिया जो सूचारु रूप से चलती है वह केवल प्रभावित नहीं होती अपितु फेफड़ों के पूरे उपयोग का हमारी भावना तथा मानसिक स्थिति पर स्थायी प्रभाव पड़ता है। उत्तेजना भय चिन्ता व्याकुलता तथा अन्य मनोविकार के समय श्वास प्रश्वास की गति तीव्र होती है हल्की रहती तथा प्रभावनात्मक होती है। भावनात्मक तनाव की दृष्टि प्रतिक्रिया के फलस्वरूप सास बहुत हल्का तथा तीव्र गति से चलता है। परंतु यदि हम जानबूझकर पूरी चंचनता के साथ नियमित रूप से गहरा सास लेने लग जाएं तो अपने भ्रम पर हम पूर्ण रूप से प्रभुत्व करके नियंत्रण पा लेते हैं। सास जीवन है और जितना अधिक हम उस पर निश्चित रूप से निर्भर करते हैं उतना ही अधिक हम अपने शरीर में स्वास्थ्य और सुख के लिए नहीं गतिशील शक्ति संचरण करते हैं।

ऐसा प्रतीत होता है कि हमारी सास लेने की गति जन्म से पूर्व के प्रभावों द्वारा निश्चित हो जाती है। श्वास प्रश्वास की गति अनिच्छक रूप से चलती है। यदि हम उसी प्रकार चलने दें तो श्वास प्रश्वास की मासपीड्या अपनी क्षमता को दे सकते हैं जिसके फलस्वरूप हमारी सास लेने की गति अधिक उम्र होने पर धीमी हो जाती है। इतना होने पर भी मासपीड्या और श्वास प्रश्वास की इच्छा हमारी इच्छा के अप्रकृत रूप से नियंत्रण में आ सकती है। यदि हम समझ दम रखते हैं, और अपनी सास लेने की विधि को सुधारने लगें तो हम नया बल और और स्वास्थ्य निर्माण के कार्य में लग जाते हैं।

कैसे समुचित रूप से सास लें

उत्तम रूपसे सास लेने का आधारभूत आसन (पोसचर) नमी अवस्थाओं में एक-सा रहता है। हमें छाती की दीवाल को सीधा करके यक्षोदर मध्यस्थी के

मेंदराय के समान बना कर कंधे को पीछे झार नीचे झुका कर लवा झार गहरा सास लते हुए फेफड़ों को हवा से भरते हुए एक चित्त से अपने शरीर को शिथिल बनना चाहिए। अगर हम चाहे तो कभी कभी अपने मूट से सास बाहर निकाल सकते हैं लेकिन नासिका मार्ग से सास भीतर लेना चाहिए। यह निश्चय कर लें कि नास जिस हवा को लेते हैं उसकी गढ़ी छन गईं और फेफड़ों में पहुँचने के पारल हवा गर्म हो गई है।

फेफड़ों को पुन प्राशिक्षण देने के लिए सास लेने के चार तरीकाए बतलाए गए हैं सास भीतर स्वीचना लकना सास बाहर निकालना रुकना। अच्छा व्यायाम करने का तरीका है धीरे धीरे सास भीतर लेना और मन में छह सात ग्राधवा ग्राठ निनना कुछ क्षण के लिए सास को रोक देना फिर पढ़ से बीस मिनट तक उस को दोहराना। इस प्रकार का साधारण व्यायाम सांकर उठने के समय और फिर सोने जाने के समय करना चाहिए। दिन के समय में किसी ग्रासन में जब कि शरीर शिथिल हां और फेफडा स्वच्छ दता पूर्वक काम कर सके ऐसा करना चाहिए।



स्वच्छ जल का अधिक मात्रा में पीना स्वास्थ्यकर होता है।

वृद्धों के लिए सास लेने का व्यायाम

वृद्ध लोग जिनका सीना अदर की आर-दर गया है उन्हें उचित है कि वे अपनी पीठ के बल लट कर व्यायाम करे और उर प्राचीर (वक्ष स्थल को उदर से अलग करनेवाली पेशी) को अपनं हाथ से ऊपर और नीचे कर सास लेने में सहायता करे एक बार आधातभूत लाभ का पूर्ण रूप से अभ्यास होने पर अनक प्रकार के सास व्यायाम किए जा सकते हैं। उदाहरणार्थ बारी बारी करके लंबी तथा प्रकार के सास व्यायाम किए जा सकते हैं। उदाहरणार्थ बारी बारी करके लंबा तथा गहरा सास लेने का अभ्यास कर सकते हैं। पहले सास बाहर निकालने के समय सास बाहर निकालने से द्वा गुना कर सकते हैं। सास को रोक रखने के समय को दूर किया जा सकता है और उसमें भिन्नता भी की जा सकती है लेकिन सीमा का प्रतिबन्धन नहीं करना चाहिए। ठहर ठहर कर सिसकने की तरह सास लेना लाभप्रद होता है। इसके बाद लंबा गहरा सास लेकर निकाल देना चाहिए। समय के बीतने पर फेफड़ों के तंत्रों में दूषित पदार्थों के एकीकृत होने की घातक प्रवृत्ति हो जाती है इसलिए सास लेने के तरीके को बदलने से दूषित पदार्थ दूरे होकर बाहर निकल जाते हैं।

सचेतन रूपसे नियंत्रित सास की प्रांतःक्रिया श्वास प्रश्वास इंद्रियों पर होती है इसलिए सास लेने का व्यायाम शारीरिक व्यायाम के समय किया जा सकता है। शरीर को फलाने तथा लयात्मक गति के साथ श्वास प्रश्वास के लय को मिलना एक सबसे अच्छा तरीका है अर्थात् शरीर को फलाने समय सास लेना कुछ क्षण के लिए रोक रखना अर्थात् लय के समय सास निकल देना और जब शरीर स्थिर हो जाए उस समय सास रोक रखना चाहिए।

हमें खाना और पीना आवश्यक है

प्रवृत्ति यह दखा कि खाने पीने के समय को अननुदायक बनाना अच्छा होगा। खाना पीना आवश्यक कार्य है जो हमारे जीवन की बार बार आने वाली घटनाएँ हैं। वास्तव में खाने पीने की बात बहुत रोचक होती है और हम में से बहुत थोड़े हैं जो अपनी जीभ की तृप्त करने की जो परीक्षा सदा सामने आती रहती है उसे रोक सकते हैं। बहुत से लोग यह समझते हैं कि खाना पीना ही जीवन है और हम उसी के लिए जीते हैं। ऐसा विचार बहुत भ्रम है। इस विचार को मन में स्थान देकर हम इस बात को भूलते हैं कि हम जीने और स्वास्थ्य रहने के लिए विद्युत्कर खाते पीते हैं।

भोजन की रीच तथा भूख को भर पेट खाने के बाद थोड़ा अधिक देने से सहज ही सतृप्त कर सकते हैं। लेकिन एक सभ्य मनुष्य के लिए अपनी पौष्टिक आहार की आवश्यकता की पूर्ति के लिए इस प्रकार खाने पीने का तरीका अच्छा नहीं है।

राशन तथा ग्रनेक प्रतिबंध के दिनों में भी अतिव्ययत्क कम से कम हर तीस दिनों में एक बार अपनी इच्छा अनुसार भर पेट भोजन खाता है। उसके खाने पीने के पदार्थों से उसका शरीर जीर्णोद्धार तथा नवीनीकरण और गमीं एव शक्ति तथा स्वास्थ्य रक्षा और नियमानुसार कार्य के लिए जो कुछ आवश्यक तत्व हैं उसका शोषण करता है। इन आवश्यकताओं की पूर्ति तथा सफलता हमारे भोजन के पौष्टिक पदार्थों के प्रकार गुण तथा मात्रा पर निर्भर करती है।

पोषाहार के हमारे आधुनिक ज्ञान की व्यावहारिक बात यह है कि हमारे दैनिक भोजन में फल ताजी सूखी सब्जी का रायता ताजी सर्बज्या दूध दूध की बस्तुएँ अर्द्ध पूर्ण गेहूँ की रोटी पूर्ण धान्य भाजन पौधों से प्राप्त प्रोटीन इत्यादि सम्मिलित होने चाहिए यदि जीवित शरीर की पौष्टिक आवश्यकताओं की पूर्ति करनी हो तो हमारे दैनिक भोजन में उक्त पदार्थ कम से कम ९० प्रतिशत होना चाहिए।

गुण का महत्व अधिक होता है क्योंकि हमारे भोजन पदार्थों के गुण ही के कारण उनमें विटामिन और खनिज तत्व पाए जाते हैं हमारे पोषाहार का ज्ञान इस बात से प्रकट होता है कि हम ताजा भोजन पदार्थ खाना उत्तम समझते हैं। यह सत्य है कि डब्बा में तथा बर्तनों में और सुरक्षित स्थानों में भोजन पदार्थों को रखने के जो उपकरण तथा साधन उपलब्ध हैं वे भोजन तत्वों के नष्ट होने की मात्रा को कम कर देते हैं पर वे नष्ट हो जाते हैं। जहाँ तक समय हो नके हम लोग को शत्रु में उपजने वाले भोजन पदार्थों का ताजा खाना चाहिए। पेंडू या पौधों से तोड़ने ही अथवा जमीन से कोड़ने के बाद रीच ही उनको उपयोग में खाना चाहिए। ताँचित भाजन पदार्थ जैसे धान्य के गुण की पूर्णता तथा भूने के साथ चावल में अधिक पचक तत्व रहते हैं इनी प्रकार मक्के के अर्धकी अपेक्षा अच्छी म्यांग में रान पर निर्भर करता है। मशीन से नाफे का चावल की अपेक्षा मूरी अक्कर में मक्के राटी अथवा मूदे की राटी की अपेक्षा पूर्ण गेहूँ की रोटी में।

अत्यधिक खाने में खतरा

जब खाने पीने के पदार्थों के गुण तथा प्रकार का श्रेष्ठ न्याय दिया जाता है तो मात्रा का महत्व कम हो जाता है। अपनी स्वाभाविक रीति से अधिक खाना

पीना पाचक शक्ति के लिए योग्य हो जाता है। यह शरीर की कार्यक्षमता को बढ़ाने नहीं देता और उसे जीर्णशीर्ण होने तथा रोग का शिकार बनने के लिए अनुकूल स्थिति उत्पन्न कर देता है। अपनी खाने की सामग्री से कम खाने से विपत्तियों का बाढ़ल हट जाता है। जब हम अपनी ऊँचाई, लिंग भेद तथा अपनी उम्र के अनुसार शरीर भार को बनाए रखने के लिए आवश्यकता से कम खाते पीते हैं तो हम शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ और योग्य बनते हैं।

हम के अतिरिक्त हमारा पोषाहार जलवायु ऋतु तथा व्यक्तिगत कार्य के अनुसार होना चाहिए। जब हम अधिक शारीरिक परिश्रम करते हैं तो अधिक खाने की भी आवश्यकता होती है। जलवायु अथवा ऋतु अधिक ठंडा होने के कारण शरीर की गर्मी को बनाए रखने के लिए हमें अधिक खाना पड़ता है।

पाचनक्रिया की स्थिति

पाचनक्रिया की चार स्थितियाँ होती हैं। इसका आरंभ मुँह में होता है। यहाँ भोजन पदार्थ के कोष तोड़ कर खोल डाले जाते हैं। इन में पाचक रस प्रवेश करता है। इसके बाद वे लार ग्रन्थियों के रस से मिलते हैं। लार ग्रन्थियाँ माँड़ी का पचाकर प्रात्मसात करने योग्य बनाती हैं। पाचनक्रिया की दूसरी स्थिति ग्रामाशय में आरंभ होती है। यहाँ ग्रामाशय के जितने रस होते हैं वे भोजन पदार्थ के तत्त्वों विशेषकर प्रोटीन को पचाकर आत्मसात करने योग्य बनाते हैं। तीसरी स्थिति छोटी आंत के प्रथम भाग में पाई जाती है। यहाँ यकृत का पित्त तथा क्लोम के रस चर्बी को परिवर्तन करते हैं। इन दोनों यकृत के पित्त तथा क्लोम के रस का सम्पूर्ण भोजन पर खमीर जैसा असर पड़ता है। इसके प्रभाव से भोजन पदार्थ पचने लगते हैं। पाचन क्रिया की चौथी स्थिति वह है जब भोजन पदार्थ पूर्ण रूप से पच जाते हैं और पोषक तत्वों का आत्मसात हो जाता है और मलपदार्थों का निराकरण हो जाता है।

धीरे-धीरे खाना आवश्यक है

पाचन क्रिया की प्रत्येक स्थिति पिछले की सफलता पूर्वक समाप्त पर निर्भर होती है लौकिक पाचन क्रिया का सबसे प्रधान काम है चबाना। भोजन पदार्थ को बहुत धीरे चबाना और शीघ्र निगल कर गले के नीचे उतारना ऐसी आदत है जो समय पक्षर पाचक समझी शिकार उत्पन्न करने में सहायक होती है। इन आदतों

से शरीर के पोषाहार सवधी हास होता रहता है उसकी बात तो कहना ही क्या है ? हर कार का धीरे-धीरे अच्छी तरह चबा कर खाने से रीच बढ़ती है और भोजन पदार्थ का पूर्ण रूप से पचने में सहायता मिलती है ।

जल कम पीना चाहिए

भाजन के साथ पानी पीने की आदत बुरी है क्योंकि यह ठोस भोजन का समय से पूर्व नीचे उतार देता है । यदि भाजन पदार्थ समीचत रूप से चबाया जाए और पानी धीरे-धीरे कम मात्रा में पीने के बाद मुँह में इधर-उधर कर के निगल लिया जाय तो भोजन पदार्थ के साथ जल नहीं पीने का कोई ऐसा वास्तविक शरीर त्रिया सवधी कारण नहीं हो सकता । आमाशय का कोई भी तरल पदार्थ एक स्थान पर स्थायी रूपसे नहीं रहता, यह शीघ्रतर शरीर के विभिन्न भागों में चला जाता है । ठोस पदार्थ खाने के पूर्व अथवा पीछे जल पीने की आदत बनाने की सलाह इसलिए दी जाती है क्योंकि ऐसा करने से भोजन पदार्थ का अच्छी तरह चबाने का अवसर प्राप्त हो सकता है ।

भोजन का समय आनन्दमय होना चाहिए

खाने के समय भोजन पर हमारा पूरा ध्यान होना चाहिए क्योंकि हमारे शरीर की पाचन क्रिया हमारे मानसिक तथा भावनात्मक स्थिति से जितना अधिक प्रभावित होती है उतना शरीर की दूसरी क्रियाएँ नहीं होती । खाने के समय व्यनसाय सवधी बातें नहीं करनी चाहिए अथवा गृह सवधी समस्याओं का सुलभाने का प्रयत्न करना उचित नहीं न पढ़ने सवधी बातों से मन को व्यभिक्त बनाए रखना चाहिए । भावनात्मक विचार तथा क्लेश की स्थिति में भोजन नहीं खाना चाहिए क्योंकि पाचन क्रिया में इतना बाध पड़ जाता है कि यह असमर्थ हो जाता है । भोजन का समय आनन्द का अवसर होना चाहिए । इस समय मन का पूर्ण रूप से शिथिल होना नितात आवश्यक है । सुखद वातावरण के आतिरिक्त अन्य सभी बातें अच्छी स्थिति में होनी चाहिए जब भोजन खाने से पाचन क्रिया को बढ़त सहायता मिलती है ।

हमारे खाने पीने की आदत व्यक्तिगत विषय है । बहुत से लोग दिन में केवल तीन बार भर पेट खा कर सतुष्ट हो जाते हैं लेकिन यह खाने पीने की आवश्यकता की अपेक्षा आदत तथा सुविधा का नियम है । अनुसंधान से यह पता लगता

है कि यदि अच्छे पोषाहार का सतुलन बनाए रखना समय हो सके तो बहुत स लोग विशेषकर स्त्रियों को थोड़ा थोड़ा कर के अनेकों बार खाना अच्छा है। इसके विपरीत वृद्ध लोग दरं दरं से पेट भर खाना अच्छा समझते हैं। बच्चे बीच-बीच में जलपान या पय लेना भी अच्छा समझते हैं। पाचन क्रिया में विभिन्नता होती है इसलिए रीति के अनुकूल न कर के व्यक्तिगत प्रेरणा जैसी मिल उसी के नियमानुसार खाना पीना उचम है।

भोजन पदार्थों के पकाने की विधि

भोजन पदार्थों के पकाने की विधि पर उनका पचना निर्भर करता है। असल में पकाना पचने की एक प्रारंभिक विधि है। पकाने की विधि में ताप का उपयोग



हाता है जिसके द्वारा भाजन पदार्थों के तत्व बहुत सहज से पचने योग्य बन कर र्चिकर भी होते हैं। सेंक कर भाजन पदार्थों को पकाना सय से उत्तम विधि है। भाप द्वारा पकाना उबालने की अपेक्षा अच्छा है। तलें हुए भाजन पदार्थों को कम खाना चाहिए क्योंकि दूसरे तत्वों के साथ चर्बी अपथवा तेल को अधिक मिला देने से वे सहज से नहीं पचते। जब तक वे उदर के नीचे की छोटी आंत तक नहीं पहुंचते तब तक वे नहीं पचते। चर्बी को आमाशय में दूसरे तत्वों से अलग करना सहज नहीं है और इसका देर तक एक स्थान में रहने से तकलीफ होती है।

हम लोगों को धाम करना और खेलना चाहिए

जीवन में सामान्य स्वास्थ्य तथा सुख प्राप्ति करने की एक महत्वपूर्ण कड़ी है शरीर तथा मांस्तिष्क की क्रियाशीलता को सुसज्जित स्थिति में रखना। काम और खेल द्वारा हम इस क्रियाशीलता को प्राप्त कर सकते हैं। काम और खेल में से किसी एक की आवृत्ति सीमा तथा दूसरे की अत्यन्त कमी से हम असुखी तथा अस्वस्थ रहेंगे।

यदि हम बुद्धिमान हैं तो काम और खेल को न केवल आवश्यक क्रियाशीलता का रूप देखेंगे पर उन्हें संपूर्णता का एक एक भाग समझेंगे। उनके द्वारा न केवल हमारे मन तथा मासपेशियों को स्वास्थ्यपूर्ण व्यायाम प्राप्त होता है लेकिन मन की प्रबल भावनात्मक प्रावस्था भी सतृप्त होती है। असल बात तो यह है कि हम काम तथा खेल कद द्वारा रचनात्मक रूप से अपने आपको प्रकट करना चाहते हैं। हम अपनी शक्तियों तथा प्राकृतिक गुणों को इस प्रकार उपयोग करते हैं और शरीर और मांस्तिष्क को इस प्रकार काम में लाते हैं जिनसे उनकी योग्यता बढ़ती है तथा हमारे वातावरण पर प्रभुत्व प्राप्त करने का आतंरिक ज्ञान होता है। इन दो प्रकार की क्रियाशीलता अर्थात् काम और खेल कद यदि समुचित रूपसे उपयोग में लाया जाय तो वे एक दूसरे की सहायता करते हैं और वे जीवन निर्वाह करने में हमारे अपूर्ण अस्तित्व को प्रकट करते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए काम करना आवश्यक है

दुर्भाग्य की बात है कि हम में से बहुत से ऐसे हैं जो आजकल काम को दूर धाड़ें समझते हैं। वे यह समझते हैं कि उन्हें भोजन वस्त्र तथा निवासस्थान

जो जीवित की आवश्यक वस्तुएँ हैं उनका मूल्य चुवाने के लिए स्वयं समर्थता पड़ता है। हमारे मूल्य प्राप्ति करमाण के लिए काम करने से कितना लाभ होता है इन बातों पर अनुभव हमें तभी होता है जब हमें कुछ करने के लिए नहीं रहता। स्वास्थ्य के लिए छूट की अपेक्षा आनन्द से अधिक भय रहता है।

एक शोकित के लिए यह उपयोगी काम रहता है जिसमें यह दिलचस्पी प्राप्ति



जगत्त व साथ साथ रहता है। उनका समर्थता तथा समर्थता हर काम के लिए है। यह बिना प्रयत्न से काम करने से काम संभव हुआ काम भी कि सीमा में अधिक काम करने से नहीं बचें। कुछ लोगों को है जो अपने काम में आनन्द प्राप्त करते हैं। वह उन्हें लिए टर्निंग स्वयं है लेकिन कुछ लोगों को जो अपने टर्निंग काम में उपलब्ध है। उनका टर्निंग स्वयं काम निश्चय है। हमी से वे काम सम्पन्न करते हैं।

इसके अलावा एक काम सम्पन्न करने के बाद हमी अधिक विचारों का काम करता निधी करता है। जो कि जो है, उनका के साथ ही। स्वयंस्वयं ही स्वयंस्वयं स्वयं ही। बाद के बाद जो है। हमी काम निश्चय ही उपलब्ध है। वह ही स्वयंस्वयं स्वयंस्वयं है। हमी काम का स्वयंस्वयं एक विचार (स्वयंस्वयं) से

बड़ा) की कटानी से होता है। यह एक उद्यान में घूम रहा था। उस उद्यान में निर्जा-
घर बन रहा था। उसने एक राजमिस्त्री से पूछा "तुम क्या कर रहे हो?" राज-
मिस्त्रीने उत्तर दिया "मैं इन पत्थर को काट रहा हूँ।" दूसरे का यही प्रश्न पूछने
पर उसने उत्तर दिया "मैं इन निर्जे घर को बनाने में मदद कर रहा हूँ।" फिर
जब तीसरे आदमी का प्रश्न पूछा गया तो उसने कहा "मैं ईश्वर की मूर्ति का
लिए इसे बना रहा हूँ।"

उत्त समय जो काम ये कर रहे थे उनसे, उस बने हुए भवन के लिए थोड़ा
सा भी लाभ नहीं हुआ लेकिन जिस विस्तारपूर्ण दृष्टिकोण से ये अपने कार्य में
निमग्न थे उसी ने काम के प्रति उनके सुख तथा उत्साह को बढ़ाया और वही उनके
काम का जो परिणाम मिला उसका निर्णायक बना। कुछ ऐसे हैं जिनका कार्य
उद्देश्य रहित तथा महत्वपूर्ण प्रतीत होता है। उन्हें अपने काम को सजीव
तथा सतोषप्रद बनाने के लिए अपना दृष्टिकोण विस्तृत करना चाहिए और यह
देखना चाहिए कि काम पूर्ण होने पर उन्हें कौसा लगता है।

यदि आपके मन में यह विचार उत्पन्न होता है कि मैं एक बड़ी मशीन का
छोटा सा चक्रदन्त मात्र हूँ तो समझिए यह आपके काम का एक नया रूप दिखला
रहा है। इस बात की अवहेलना न कर उसके महत्व को खोजिए। इस बात का
पता लगाइए कि उत्पादन में तथा उस उत्पादित वस्तु की उत्तमता में आपका क्या
अंश है।

खेलना कौदना क्यों अनिवार्य है

प्रधानतः कार्य मानसिक या शारीरिक हो सकता है मानसिक या शारीरिक
श्रम में स किसी एक की अत्यधिकता से संचित बल बहुत शीघ्र खर्च हो जाता
है। घंटों तक लगातार एक ही प्रकार के काम में लग रहने से भावनात्मक तथा
मानस स्वधी कारणों से थकावट महसूस होती है। इसीलिए अत्यधिक श्रम
अथवा असांचक कामों के विरुद्ध भावनात्मक परिणामों से बचने के लिए खेल
कौद की आवश्यकता होती है। काम से खेल में इन बात में भिन्नता है कि खेल
में हमारी स्वच्छन्दता रहती है।

इतना होते हुए भी खेलों के कुछ नियम होते हैं जिनके अनुकूल हमें खेलना
पड़ता है। यदि हमारा काम अधिकतर शारीरिक हो तो मानसिक मनबहाल्य के
द्वारा उसको सतुलन रखना चाहिए। जब मानसिक श्रम करना पड़ता है तब हमें



शारीरिक मनवहलाव की आवश्यकता होती है। शारीरिक श्रम मनवहलाव के लिए जीवन के देनाथ की सतुलन रखना खल का अन्त कल है।

कठिन शारीरिक श्रम करने से शरीर की शक्ति कम होती है और मनवहलाव के क्षेत्रों में समन्वय स्थापित करने और शक्ति को बचाने के लिए आवश्यक है। इसलिए प्रतिदिन कुछ घण्टा मानसिक श्रम करने के लिए शरीर को थोड़ा थका हुआ रखना चाहिए। फलस्वरूप शरीर शिथिल होकर श्रम करने में सक्षम होता है। श्रम करने से शरीर में थकान कम करने से मांस्तम्ब तथा शक्ति को बचाने में सक्षम होता है तथा हीन्द्रिय कार्य में सक्षम होता है। शरीर को थका हुआ रखने के लिए प्रति शरीर की श्रम को थोड़ा थका हुआ रखना चाहिए। शरीर को थका हुआ रखने के लिए प्रति शरीर की श्रम को थोड़ा थका हुआ रखना चाहिए। शरीर को थका हुआ रखने के लिए प्रति शरीर की श्रम को थोड़ा थका हुआ रखना चाहिए।

प्रसन्न मन रखने के लिए शरीर को थोड़ा थका हुआ रखना चाहिए। शरीर को थका हुआ रखने के लिए प्रति शरीर की श्रम को थोड़ा थका हुआ रखना चाहिए। शरीर को थका हुआ रखने के लिए प्रति शरीर की श्रम को थोड़ा थका हुआ रखना चाहिए। शरीर को थका हुआ रखने के लिए प्रति शरीर की श्रम को थोड़ा थका हुआ रखना चाहिए। शरीर को थका हुआ रखने के लिए प्रति शरीर की श्रम को थोड़ा थका हुआ रखना चाहिए।

टहलना अच्छा घ्यायाम है।



स्वास्थ्य की अनिवार्यताएँ

शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है जैसे (पुस्तक खोदकर उसे किसी रूप में बनाना चिन्तना बनाना इत्यादि रचनात्मक कार्य से आनन्द प्राप्त होता है। इसी प्रकार शारीरिक श्रम करनेवालों का अपने खेल कूद का इस प्रकार प्रबंध करना चाहिए जिससे शरीर के काम में न लाए हुए अंगों का ध्यायमान हो तथा उनका पोषण मिले। मानसिक कार्य जैसे पढ़ना रीडियो सुनना या किसी कला में भाग लेने के द्वारा विश्राम लिया जा सकता है।

पशुओं तथा मानव जाति के बच्चा के लिए खेलना मुरय कार्य कलाप है। यदि इन खेल कूदा का अध्ययन किया जाय तो शीघ्र उनका गहरा अर्थ स्पष्ट हो जाता है। जानवरों के बच्चे अपने खेलों में एकाग्रता तथा बड़े प्रेम के साथ लीन रहते हैं। खेलमें उनकी वन्मयता तथा प्रेम की तुलना नहीं मिलती। उनके लिए खेलना स्वाभाविक है। खेलों के द्वारा उनके शरीर तथा मांस्तष्क भावपूर्ण जीवन के लिए गठन होता है। बयस्कों के लिए भी खेल का बड़ी महत्व होना चाहिए जो बच्चों का है। खेल का मतलब केवल शिथिलन करना अथवा मन बहलाने की प्रपक्षा और कुछ अधिक है। यह कार्य कलाप है जिसके द्वारा हम अपने अपने पूर्ण रूप से व्यक्त कर सकते हैं। खेल कूद के किसी भी रूप पर अधिकार प्राप्त कर लेने से हमारे मनमें आनन्द तथा परिणाम मिलने का ज्ञान होता है।

वास्तव में खेल काम के घंटों से उत्पन्न तनाव को हलका करता है। वह शरीर और मांस्तष्क के काम को एक सूत्रतामें लाने (समन्वय स्थापित करना) के लिए उत्तमजित करता है। ऐसा करके वह (खेल) हम लोगों को दिन के अंत में शिथिल रखता है और इस प्रकार रात की निद्रा दृढता नहीं शक्ति प्राप्त होती है। उचित दृष्टिगण से यदि देखा जाय तो कार्य और खेल कूद एक ही वस्तु के दो रूप हैं। इन दोनों में सतृलित रूप से भाग लेना शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक बातों की उन्नति के लिए बहुत आवश्यक है।

हमें विश्राम करना चाहिए

5220

हर चौबीस घंटा में हमारा हृदय १०० ००० से अधिक बार धड़कता है और हमारी १२ ००० मील लंबी रक्त धमनियों द्वारा वह ५ ००० गैलन रक्त भेजता है। इतना जाने हुए भी जीवन निर्वाह और मृत्यु से सबंध रखनेवाली तथा अथक परिश्रम करनेवाली इन्द्रिय (हृदय) के जीवन में अत्यंत सारगर्भित बात काम नहीं पर विश्राम है। इतनी क्रियाशील इन्द्रिय (हृदय) विश्राम के बिना अपना कार्य करने



बहती नदी से खरीर का वास्तविक आरोग्यता प्राप्त होती है ।

में असमर्थ हो जाएगी। वह अपने फलने और सिकुड़ने के समय जो थोड़ी देर के लिए रुक जाती उसी समय विश्राम ले लेती है। हृदय के फलने तथा सिकुड़ने के समय जो थोड़ा क्षण रुक जाता है वह बहुमूल्य अवसर है जिसे वह अपने पोषण सेवा तथा नव शक्ति प्राप्त करने के लिए उपयोग करता है जिससे वह दिन रात हमारी सेवा कर सके।

जब तक हृदय इस विश्राम काल को नियमित रूप से अपने लिए उपयोग में लाता है तब तक वह अपना कार्य सुचारु रूप से संपादन करता है। जब उसके लय (एक रस करने की अवस्था) में बाधा होती है तब उसकी क्रिया ठीक से नहीं होती। प्रत्येक जीव को समय से पूर्व जीर्ण शीर्ण और नष्ट होने से रोकने के लिए नियमित तथा उचित रूपसे विश्राम करना चाहिए। जो बात हृदय के लिए सत्य है वह मानव संरचना के प्रत्येक अंग के लिए है तथा समस्त मानव प्राणी के लिए ला है।

अधिक योग्यता के लिए समीचत विश्राम

इन आधुनिक युग के वंश और तनाव के दिनों में शरीर और मस्तिष्क को स्वास्थ्य तथा अच्छी स्थिति में रखने का जो कार्य विश्राम करता है उसकी अवहेलना की जाती है उसका उचित प्रबंध नहीं किया जाता। सभी जितना अधिक हम करना चाहते हैं उतनी ही अधिक स्थितिलन तथा विश्राम लेने के रहस्य का ज्ञान प्राप्त करना महत्वपूर्ण विषय है। पिछले विश्वव्यापी महामुद्घ के समय विन्सटन चर्चिल को प्रधानमंत्री का बंधु समाल सक्ने की योग्यता के गूढ रहस्यों में से एक रहस्य यह था कि दिन में जब कभी उसे अवसर प्राप्त हो जाता था वह उनका उपयोग करते थे और कुछ विश्राम कर लेते थे। समय का अधिक भाग जिसे हम कठिन शारीरिक श्रम में व्यतीत करते हैं उसे मस्तिष्क तथा शरीर को विश्राम देने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

एक चिकित्सक अधिकारी करते हैं विश्राम सब से उत्तम औषधि है। विश्राम नीरोग्य होने की प्रक्रिया है अर्थात् विश्राम से ही नीरोग्य होने की क्रिया आरम्भ होती है। विश्राम के विषय में यह कह सकते हैं कि वह औषधि से भी बढ़ कर है। यह हमारे जीवन शक्ति को सुरक्षित रखता है और खोई शक्ति को

पुन प्राप्त करने और आरोग्यता के लिए शरीर तथा मस्तिष्क को प्रति महत्वपूर्ण तथा अपत्यावश्यक अवसर प्रदान करता है । शारीरिक गतिशीलता, भावनात्मक प्रतिक्रिया और सोच विचार में इत्यादि क्रियाशील जीवन में निरन्तर हमारी जीव-दायिनी शक्ति नष्ट होती है, हमारी स्फूर्ति (ऊर्जा) खर्च होती है, रक्त तथा मासतत्व विकृत होते हैं और शरीर की संरचना जीर्ण शीर्ण होती है ।

शांत तथा स्थिर जीवन यापन में विश्राम और शिथिलता की बात दूसरी तरह से होती है । पुन स्वास्थ्य शक्ति तथा आरोग्य प्राप्ति की शक्तिया अपने ऊपर कार्य भार ले लेती है । ऐसी परिस्थिति में शरीर अपने सजीव पदार्थों को ह्रास होने देने की अपेक्षा उनकी पुति करती है । हम अपने कार्य और विश्राम दोनों के बीच में जितना अधिक्त सतुलन रख सकते हैं उतना ही अधिक्त हम किसी काम करने के योग्य होते हैं और उतना ही अधिक्त दिन हम जीते हैं । लेकिन यदि हम निर्धामत रूप से बिना विश्राम के कार्य तथा क्रियाशीलता के योग्य से अपने को योग्य करते तो हमारी जीवन शक्ति तथा सहनशक्ति ह्रास हो जाती है ।

चारपाई पर चेतनता को खोए बिना लेटे रह कर अपने शरीर तथा मनके तनाव को शिथिलन करते ही क्षण उच्च रक्तचाप कम हो जाता है हृदय की गति धीमी हो जाती है नाडी का स्फूर्ण मंद हो जाता है स्नायु शिथिल होता है और समस्त शरीर की इंद्रिया तथा कोष बड़ी सुगमता के साथ सुचारु रूपसे अपना काम करने लगते हैं । मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वाभाविक तनाव कम हो जाता है और स्नायु स्वतंत्रता पाकर इंद्रियों की प्रक्रियाओं के निर्देशन का कार्य भार अपने ऊपर लेता है और पुनजीवन के कार्य को अत तथा जारी रखता है । शरीर का तापमान कुछ ऊपर उठ कर मलानिष्कासन तथा शक्ति बढ़ाने की प्रक्रिया की गति को तेज करने के बाद फिर बट जाता है ।

अधिक्त देर सोने की अपेक्षा नींद की गहराई या अधिक्त महत्व

यह सच बात है कि हम नींद से पूर्ण विश्राम पाते हैं । निद्रा के समय ही हमारे शरीर के अधिक्ताश अंगों तथा मस्तिष्क की पुनर्रचना होती है । कंसा सोना और घब सोना चाहिए ये बातें हमारे बस की हैं । बहुधा ऐसा होता है कि रात या अधिक्ताश समय जिससे हमारा शरीर और मन को ताजापन मिलना चाहिए

बेचनी की अवस्था में करबटें बदलते वीत जाता है । हम लोगों को सोना तो चाहिए क्योंकि यह निद्रा स्वास्थ्य के लिए तथा अपने जीवन के लिए नितान्त आवश्यक है । वैज्ञानिक अध्ययनों ने यह स्पष्ट रूप से दिखला दिया है कि शरीर को आरोग्य रखने के विचार से अधिक देर तक सोने की अपेक्षा नींद की गहराई का महत्व अधिक है । नींद को तीन काल में बाटा जा सकता है पहला वह समय है जब हमें नींद आने लगती है इस समय हम लोगों की मासपीश्या शिथिल हो जाती है, शरीर अपनी उचित स्थिति में आने लगता है, मानसिक तनाव दूर होने लगता है और भावनात्मक समस्याएँ दूर हो जाती हैं । इसके बाद गहरी नींद का समय आता है । इस समय हम विस्मरण की गहराई में पहुँचाते हैं । इस नींद की गहराई में नई शक्ति प्राप्त होती है । तीसरा काल है वह जब हम गहरी नींद से जाग उठते हैं ।

चारपाई में सोने के समय ही हम अपने अपने व्यक्तित्व में रहते हैं । जितना जल्दी हम गहरी नींद में पड जाते उतना ही कम हम लोगों का विश्राम का समय कम होना चाहिए । शिथिल करने की सामर्थ्य तथा सो जाना विभिन्न लोगों के अनुसार भिन्न होता है । सोने का विभिन्न समय और गति का जो सम्बन्ध है वह उनकी गहरी नींद पर प्रभाव डालता है । यदि हम अच्छी तरह सोना चाहते हैं तो हम लोगों को मानसिक तथा भावनात्मक समस्याओं को अपने मन से दूर करने तथा शीघ्र शिथिल करने की कला का ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है ।

कैसे सो सकते हैं

गहरी नींद के सबध में, शरीर का ध्यान रखते हुए समुचित खान पान की व्यवस्था करनी चाहिए और नियमित रूप से अपने दैनिक कार्य का सतुलन रखना चाहिए । अपने दैनिक शारीरिक कार्य में व्यायाम भी सम्मिलित है । ये सब गहरी नींद प्राप्त करने में सहायता करते हैं । शारीरिक तथा मानसिक रूप से बिना अधिक थके दिन को स्वास्थ्यपूर्ण रूप से समाप्त करने का ध्यान रखना चाहिए । बँठे बँठे काम करने वालों के लिए सोने जाने के पूर्व कुछ पंदल चलना लाभप्रद होता है । कुछ लोग शिथिल प्राप्त करने के लिए नियमित रूप से स्नान और ठूँटी करते, शरीर को फँलाते श्वास-व्यायाम करते तथा सोने के लिए विधिपूर्वक तैयारी करते हैं जो बहुत लाभप्रद सिद्ध हुए हैं ।

शारीरिक अप्रयत्न स्नायविक तनाव और थकावट के कारण गहरी नींद नहीं

आती । शरीर को यह स्थिति घड़ी के स्प्रिंग को अधिक चाबी देने जैसी है । स्प्रिंग को अधिक घुमा देने से फिर इसके खुलने और तनाव को धम करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है । मानसिक अथवा मानसिक तनाव को दूर करने या सहज उपाय है सोने के पूर्व रूप तेज से चलना । यदि शरीरिक थकावट का दूर करना हो तो गर्म जल से स्नान करना अच्छा है ; जब आप सोने जाते हैं उस समय रीढ़ों से कोई मधुर गंध सुने अथवा चित्त को शांत करने वाली कोई पुस्तक पढ़ें । सोने जाने से पूर्व बैठने से समझने वाली पुस्तकों को पढ़ना चाहिए पर रोमांचकारी अथवा उपन्यास पुस्तक नहीं पढ़नी चाहिए क्योंकि किसी दृष्टि विचार को समझने की कोशिश से नींद आए ही आए आ जाती है ।

एक साधारण मूल

बहुत से लोग केवल निद्रा ही को विश्राम लेने का साधन बना लेते हैं । हम लोग यह सोचते हैं कि दिन के समय विश्राम करना आलसपन का लक्षण है अथवा निन्दनीय कार्य है । ऐसा सोचना मूल है क्योंकि जब हम अपने दैनिक कार्यक्रम के साथ दिन में कुछ समय के लिए अपने शरीर को शिथिलन का समय निकाल सकते हैं तो हमारे स्वास्थ्य के हित के विचार से यह समय अधिक बहु-मूल्य धन है ।

शरीर तथा भस्तिष्क के सब प्रकार के तनावों को दूर करके शिथिलन करने की कला का अभ्यास करना चाहिए । शरीर को आराम पाने योग्य बनाना चाहिए । अपने पीठ के बल लेटकर अपने पैरों तथा टांगों को ऊपर उठा कर रखना शिथिलन का एक साधन है । यदि किसी से अपनी छाती को सीधा बँटकर सास लेते रहें तो यह भी शिथिलन का एक साधन है ।

मानसिक समस्याओं को क्षणमात्र में दूर करने का रहस्य है अपने मन का सास लेने के साधारण क्रिया पर एकाग्र करना । एक बार जब शरीर विश्राम की स्थिति में आ जाता है और उसके बाँध हल्के हो जाते हैं तब लय के साथ गहरी सास लेनी चाहिए । सास लेने के समय हवा भीतर लेने और बाहर निकालने के बीच में कुछ क्षण विश्राम करना चाहिए । तब सास द्वारा भीतर ली गई जिस अप्रोजन को फिर रक्त धारा समस्त शरीर में ले जाती है उसकी मानसिक रूप से पीछा करनी चाहिए और जब तक समस्त शरीर शिथिल होकर निद्रावस्था में न आजाए तब हरकत अथवा मास पीछियों को धीरे धीरे शिथिल करना चाहिए ।

विश्राम करने के इन कुछ समयों में विश्राम करने का जो अवसर मिलते हैं वे हमारे दैनिक कार्यक्रम के अनुसार भिन्न भिन्न होते हैं। भोजन करने के बाद विशेष कर दोपहर के भोजन के बाद दस से पंद्रह मिनट तथा विश्राम करने से स्वास्थ्य लाभ होता है और विशेषकर गृहणियाँ जो दोपहर की तीस से चालीस मिनट की निद्रा जीवनशक्ति क्षमताशक्ति तथा स्थिर स्नायु प्राप्त करने के लिए नितान्त आवश्यक समझनी चाहिए।



के
त
र
में
दि

संतुलित आहार

एस. वी. व्हाइटहेड, डी. एस. सी.

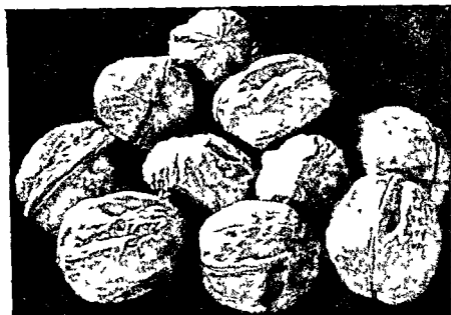
केवल उचित खाद्य पदार्थ ही खाना नहीं है। हम लोगों को यह ध्यान रखना चाहिए कि जब हम खाने बैठते हैं तब उनका न केवल सतुलन रखें पर उनको पूर्ण रूप में खाए। हमें जितने प्रकार के खाद्यान्न प्राप्त हों उतना ही हम भीतर खाने के लिए स्वतंत्रता प्राप्त होनी चाहिए। खाने पीने की बात का हम व्यक्तिगत रूप से निर्णय करते हैं पर खाद्य पदार्थों को मिला कर खाना पीना भी व्यक्तिगत बात है।

संतुलित आहार का सारभूत बात यह है कि वह न केवल शरीर के स्वास्थ्य की सुरक्षा करें और उसे बनाए रखें पर उसको पुष्ट भी बनावे।

खाद्यसंबन्धी पहली मुख्य बात तो यह है कि हम जो कुछ खाते हैं वह हमारे शरीर को पोषण देने की अपेक्षा स्वस्थ और सुरक्षित रखें। जब तक हम का शरीर स्वास्थ्यपूर्ण रूप से अपना कार्य न करे तब तक वह खाद्य पदार्थों तत्वों का पूर्ण रूप से उपयोग नहीं कर सकता और न उनसे लाभ उठा है। हमारा खाद्यान्न जितना सीमित हो उतना ही पोषक की अपेक्षा रक्षक का होना अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि आंतरिक स्राव जैसे हार्मन्स एन्जाइम, प्रतिक्वाय इत्यादि पर शरीर को स्वास्थ्यपूर्ण कार्य करने का दायित्व है इसलिए हम अपने नित्य के भोजन पदार्थों से उन्हें हमारे शरीर निर्माण, संशोधन, तथा शक्ति और उताप के लिए प्राप्त करना चाहिए।

पोषण संबंधी आधुनिक ज्ञान के प्रसार से हम यह पता लगता है कि यद्यपि किसी किसी भोजन पदार्थ के तत्वों से स्वास्थ्यवर्धक तथा पोषण दोनों प्राप्त होते हैं तथापि बहुत-से खाद्य पदार्थों में एक ही तत्व रहता है, जैसे जीवन सत्व (विटामिन) रबिनज, आकार धस्तु (सीडी), एन्जाइम (पाचकरस) तथा जल स्वास्थ्य रक्षक तत्व है जो खाद्य पदार्थों से प्राप्त होते हैं; प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, (माई

आरि शक्कर) तथा बसा विद्येयकर पोषक तत्व माने जाते हैं। खद्य पदार्थों के इन दानों प्रकार के तत्वों (स्वास्थ्य रक्षक आरि पोषक तत्व) के मिश्रण से मुक्ताहार बनता है। यही हमारा आधारभूत आहार है।



सतुलित आहार से दृढ मजबूत बनती है।

प्रकृत वित्त प्रकार सहायता करती है

सतुलन की समस्या को हल करने के लिए ऐसे खद्य पदार्थों का आहार बनाना चाहिए जो स्वयं सतुलित हैं। ऐसा करने में कीटनाई का कोई प्रश्न नहीं उठता क्योंकि प्रकृत स्वयं हर एक खद्य पदार्थ को अपना स्वास्थ्यपूर्ण पोषण प्रदान करने के लिए सतुलित बनाता है। प्राकृतिक रूप से सतुलित खद्य पदार्थों को हम कृत्रिम विधि से नहीं बना सकते उदाहरणार्थ हम इस बात का जानते हैं कि माडी का पूर्ण रूप से पचाकर आत्मसात करने के लिए पर्याप्त मात्रा में जीवन सत्व (विटामिन) धीरे की आवश्यकता होती है। ऐसे माडीयुक्त खद्यान्न

जैसे धान्य में प्रकृत न माड़ी के साथ-साथ पर्याप्त मात्रा में जीवन सत्व भी प्रदान किया है। अन्न का कृत्रिम विधि से अट्टे के रूप में बदलने के समय अथवा खाने के योग्य बनाने के समय स्वास्थ्य रक्षक जीवन सत्व (विटामिन) के साथ पोषक कार्बोहाइड्रेट का जो उचित समिश्रण है वह नष्ट हो जा सकता है और प्रायः नष्ट ही हो जाता है, जिससे हमारे शरीर के लिए पोषण नहीं मिलता और हमारा स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

इसी प्रकार हम प्राकृतिक बसा (चर्बी) में जीवनसत्व ए पाते हैं। दिन दिन के जीवन के लिए हम लोगों को दैनिक स्वास्थ्यपूर्ण भोजन पर्याप्त मात्रा में अकृत्रिम तथा प्राकृतिक रूप से तैयार किया हुआ मिलना चाहिए। पूर्ण धान्य फलों साग सब्जियों, दाल, सख्त छिलके वाला भेंवा इत्यादि प्राकृतिक खद्यान्तों से प्रकृत हमारे लिए ऐसे आवश्यक तत्वों को एकत्र करती है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए पोषण ही केवल नहीं अपितु रक्षक तथा आवश्यक उपयोगिता समर्पे जाते हैं।

जीवनसत्व (विटामिन) खनिज भोजन तत्व, आसार वस्तु (सीठी) इत्यादि खाद्य तत्व हैं। इन्हें प्रकृत उत्पादन करके सभी प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में रखता है। इन तत्व खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों का उपयोग में लाने के लिए शरीर सहायता करते हैं। इस प्रकार हर प्राकृतिक खाद्य पदार्थ सतुलित है। इसलिए हमारे नित्य के भोजन में ८० प्रतिशत ऐसे खाद्य पदार्थों का रखना चाहिए।

पोषण की योजना

पोषण के विचार से प्राकृतिक खाद्य पदार्थ युक्ताहार नहीं है। कुछ खाद्य पदार्थों में प्रोटीन की प्रचुरता है तो कुछ में कार्बोहाइड्रेट की और कुछ में रेशे की। हमारे शरीर के लिए जो पोषण तत्व की आवश्यकता है उसकी पूर्ति के विचार से खाद्य पदार्थों को युद्धिमानी के साथ मिला कर खाना चाहिए। इस उपाय से खाद्य पदार्थों को उनके भिन्न भिन्न तत्वों की मात्रा का विचार कर खाना चाहिए।

खाद्य पदार्थों के भोजन तत्वों की मात्रा के अनुसार समूह

१। खाद्य पदार्थ जिन से प्रचुर मात्रा में प्रोटीन प्राप्त होता है। यह (प्रोटीन) कोशों के नवीनीकरण तथा संशोधन के लिए आवश्यक होता है।

२ । खाद्य पदार्थ जिनसे प्रचुर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट (माडी ग्रथवा शक्कर) प्राप्त होता है । यह तत्व शक्ति प्रदान करता है ।

३ । खाद्य पदार्थ जिस से प्रचुर मात्रा में वसा प्राप्त होता है । यह तत्व शरीर को उष्णता तथा शक्ति प्रदान के लिए आवश्यक होता है ।

४ । खाद्य पदार्थ जिन से प्रचुर मात्रा में स्वास्थ्य सुरक्षक तथा नियामक तत्व प्राप्त होते हैं वे हैं जीवन सत्व (विटामिन) खनिज, सेल्युलॉस, जल आदि ।

नीचे के चार्ट (विवरण तालिका) में खाद्य समूहों को दिखाया गया है ।

प्रचुर मात्रा में प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ	प्रचुर मात्रा में कार्बोनिडयुक्त खाद्य पदार्थ	प्रचुर मात्रा में वसामय खाद्य पदार्थ	प्रचुर मात्रा में सुरक्षक तथा नियामक खाद्य पदार्थ
सब प्रकार का पनीर आर्डे दूध मंवा दाल पूर्ण खाद्य धान्य पूर्ण अन्न	पूर्ण अनाज गेहूँ की रोटिया पूर्ण अन्नधान्य भूरी शक्कर शहद सूखे फल पके फल आलू कढ़ मूल सब्जिया	मक्खन मलाई दूध जंतून जंतून तेल मंवा पनीर आर्डे का पीला भाग मूंगफली	पूर्ण खाद्य धान्य पूर्ण अन्न दूध ताजे फल ताजी सब्जिया सब्जियों का रायता (सिलाद) हरी पत्तीदार सब्जिया प्राकृतिक खाद्य

चार्ट के प्रत्येक खाद्य समूह को संतुलित आहार के विचार से अति आवश्यक खाद्यान्न के छोटे समूह में विभक्त कर सकते हैं और उन प्रत्येक खाद्य पदार्थों को जिन्हें सम्य जगत ने रीति रिवाज के अनुसार लोकप्रिय बनाया है आप चाहे तो परित्याग कर सकते हैं । ऊपर की चार्ट संतुलित भोजन की कड़ी प्रस्तुत करता है ।

यदि हम प्रत्येक समूह से कुछ भोजन पदार्थ चुन लें तो हमारे लिए प्रोटीन कार्बोज वसा तथा नियामक पदार्थ हमारे भोजन के लिए प्राप्त होंगे ।

उक्त खाद्य पदार्थों की मात्रा प्राप्त करने के लिए कोई ठीक ठीक माप की आवश्यकता नहीं होती व्यावहारिक रूप से चारों समूह से यदि कोई साधारण व्यक्ति अपने खान के लिए कुछ कुछ चुन ले तो उनका मिश्रण एक आश्चर्यरूप से हल्का तथा पचने योग्य सतृलित भोजन बन जाएगा ।

हम उष्ण शक्ति उत्पादक खाद्य नहीं खाते

भोजन—खाद्य समस्याओं के इन दिनों में हम कॅलोरी (उष्ण शक्ति) के विषय में अधिक पढ़ते और सुनते हैं ।

खबर कागज पढ़ते समय रिपोर्टों में, रौंड़ियों बक्तता तथा बातलाप करते समय हम इस शब्द का बराबर पाते हैं और उपयोग करते हैं ।

अस्तित्व में हम कॅलोरी नहीं खाते । हम खाते हैं खाद्य पदार्थ । कॅलोरी तो एकाई है जिसके द्वारा खाद्य पदार्थों से प्राप्त उष्ण (गर्मी) को मापा जाता है । कॅलोरी ताप की वह मात्रा है जो एक ग्राम पानी के ताप को एक अष्ट सेंटीग्रेड ऊंचा कर देता है । जब खाद्य पदार्थ पचकर शरीर में आत्मसात हो जाते हैं तब वे कोशों में जल कर भस्म होते हैं । उससे गर्मी उत्पन्न होती है । इस प्रकार उत्पन्न हुई गर्मी का अधिकांश भाग शरीर के सामान्य ९८ अष्ट ताप का बनाए रखने के लिए उपयोग होता है । इनकी कुछ गर्मी गति तथा या क्रियाशीलता के लिए शक्ति में बदल दी जाती है ।

सोते समय भी हम प्रत्येक घंटा ६५ से लेकर ७० कॅलोरी का उपयोग करते हैं । हम जितना अधिक क्रियाशील होते हैं उतना ही अधिक हमें कॅलोरी की आवश्यकता होती है । एक बंठे रहकर काम करने वाले मनुष्य को व्यायाम करने वाले पहलवान अथवा शारीरिक श्रम करने वाले मनुष्य से कम कॅलोरी की आवश्यकता होती है । एक छोटे आदमी को भी बड़े आदमी की अपेक्षा कम कॅलोरी की आवश्यकता होती है । बड़े आदमी का शरीर घडा होने के कारण उसके शरीर की गर्मी शीघ्र हास हो जाती है । ठंडे के दिनों में हमें गर्मी दिनों की अपेक्षा अधिक कॅलोरी की आवश्यकता होती है ।

हमारा शरीर भार क्यों घटता है और क्यों हम बढ़ता है

यदि हम ऐसा खाद्य पदार्थ खाए जिससे हमारे दैनिक जीवन की आवश्यक मात्रा से कम कॅलोरी प्राप्त हों तो शरीर अपने को सतृलित रखने के लिए संचित भंडार में ले लेता है और अपने अपने निहित कुछ पदार्थों को जला कर भस्म कर देता है इनका परिणाम यह होता है कि हमारे शरीर का वजन घटता है । इसके

विपरीत यदि हम खाद्य पदार्थों को इतना अधिक खा कर गंभीर तथा शक्ति उत्पन्न करने के लिए उन्हें जला न सके तो शरीर अतिरिक्त ग्रन्थि को ऊतकों में बसा के रूप में संचित करता है जिसके परिणाम स्वरूप शरीर भार बढ़ जाता है। यह बसा (चर्बी) शरीर के ऐसे स्थानों में संचित होता है जहाँ ऊतक और मासपीश्या कम उपयोग में लाई जाती है। इसलिए यदि हम कॅलोरी की मात्रा कम खावे तो हम अपने शरीर भार तथा आकार पर नियंत्रण कर सकते हैं जिसके परिणाम स्वरूप उनकी वृद्धि नहीं होगी।

हमारा जीवन केवल कॅलोरी पर ही निर्भर नहीं करता। अधिकांश खाद्य पदार्थों से कुछ न कुछ कॅलोरी प्राप्त होता है लेकिन विशेष कर तीन जैवी खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट्स और बसा से कॅलोरी प्राप्त होता है। स्वास्थ्य के विचार से वही कॅलोरी मूल्यवान समझे जाते हैं जो ऐसे खाद्य पदार्थों से प्राप्त होते हैं जिनको पूर्ण रूप से पचाकर आत्मसात कर सकते हैं। ऊपर की बातों से अब हम लोगों को यह मालूम हो गया है कि प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट्स बसा (चर्बी) को पूर्ण से परिवर्तन करना तभी संभव हो सकता है जब हमारे आहार में एक साथ खाद्य तत्व जैसे जीवन तत्व (विटामिन) और खाद्य खनिज का पर्याप्त रूप से संतुलन रहता है।

जिन खाद्य पदार्थों से कॅलोरी प्राप्त होता है उन्हें समूचित अनुपात में खाना महत्वपूर्ण बात है। एक ग्राम प्रोटीन के जलने पर ४१ कॅलोरी प्राप्त होता है। एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स से ४१ कॅलोरी प्राप्त होता है लेकिन एक ग्राम बसा से ९३ कॅलोरी मिलता है। यह प्रोटीन अथवा कार्बोहाइड्रेट्स के कॅलोरी की मात्रा से दो गुना है।

प्रोटीन वा प्रमुख वाम

कार्बों की भरभरात तथा नवीनीकरण की सामग्री जटानी प्रोटीन वा प्रमुख कार्य है। प्रोटीन से शक्ति प्राप्त करने की आशा करनी वृद्धिमानी की बात नहीं है। इसके कई कारण हैं पहला यह है कि इसके चयापचय (यन् शरीर की यह क्रिया है जिससे भोजन जीवित पदार्थों में बदल जाता है) से एंजिम (अल्म) बनता है दूसरा अत्यधिक प्रोटीन शरीर को सूचारु रूप से कार्य करने में बाधा देता है तीसरा जिन खाद्य पदार्थों से प्रोटीन प्राप्त होता है वे बहुत महने होते हैं।

जिन खाद्य पदार्थों से प्रचुर मात्रा में बसा (चर्बी) प्राप्त होती है वे शक्ति

ग्रहण कर्लोशियम प्राप्त करने के महत्वपूर्ण साधनस्रोत समझे जाते हैं। ज्व-
प्रतिक्रिया की सुरक्षा के लिए शरीर में कुछ मात्रा में बसा या संचित रहना आवश्यक
है। लेकिन बसा प्रोटीन के समान बहुत महनी होती है। जिन खद्य पदार्थों से
कार्बोहाइड्रेट्स प्राप्त होते हैं उनमें शुष्क और निशास्ता (माड़ी) प्रचुर मात्रा में
होते हैं। उन से कर्लोरी हमारे लिए बहुत सस्ता प्राप्त होता है। इसलिए उन्हें
अत्यधिक खाते हैं और हम प्रोटीन और बसा नहीं खाते। ऐसा नहीं होने देना
चाहिए।

आदर्श मात्रा

कर्लोरी के विचार से हमारे आहार में निम्न अनुपात से तत्वों का मिश्रण
एना चाहिए। प्रोटीन का १ बसा २५ और कार्बोहाइड्रेट्स ४। यह अनुपात
हमारी आवश्यकता की पूर्ति के लिए पर्याप्त हो जाना चाहिए।

कर्लोरीयुक्त खद्य पदार्थों को गमीं और शक्ति में बदलना उन्हें अच्छी
तरह पचाने तथा आत्मसात करने एष चयापचय के समय जो अवशेष दीप्त
पदार्थ रहते हैं उनका निराकरण करने तथा समतुल्य बनाने (एक वस्तुको दूसरे
में मिलाकर उसका गुण नष्ट करना जैसे) अम्ल से क्षार को नष्ट करना) पर निर्भर
है। इन क्रियाओं की चाल रखने के लिए प्रोटीन बसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स के
साथ पर्याप्त मात्रा में ऐसे भोजन पदार्थों को खाना चाहिए जिसमें जीवन सत्व
और स्वानज प्रचुर मात्रा में रहते हैं।

कुछ दैनिक खद्यपदार्थों की बलवर्धक उपयोगिता

प्रत्येक १०० ग्राम (३ १/२ औंस) में कर्लोरी की मात्रा

जंतून का तेल	९३०	गंधू का आटा	३६१	अंडे	१६१
मछली का तेल	९३०	दाल	३४८	खारबोर	१५१
मैवा काष्ठफल का मक्खन	९३०	शट्ट	२९४	चाईसोम	१०९
मार्गेरीन	७८०	छहारा	२९३	केला	१०८
मक्खन	७७२	भुरब्बा	२८६	चुकंदर	९८
असित मैवा	६५०	सॉडन	२७७	हीमट	८९
चाकलेंट	५५४	किशिमिश	२६३	अम्ल	७३
मलाई	५०८	अजीर	२४४	दध	६७
सुरवा दध	४६९	मंदे की रोटी	२२९	प्याज	५०
पनीर	४२७	खुवानी	२२९	संब	४७

जई का आटा	४११	भूरी रांटी	२२३	सतरा	४०
सफ़ेद शक्कर	४१०	सलमन मछली	२२३	बद गांभी	३२
भूरी शक्कर	४०२	हॉरग मछली	२००	ककड़ी	११
मलाई का पनीर	३८५				

आप आर आपके प्रोटीन

कार्बोन, हाइड्रोजन आर्बोजन, नाइट्रोजन तथा कुछ खनिज जैसे सल्फर आर फासफोरस के जांटल सूक्ष्म कणों का सामिश्रण ही प्रोटीन है। इन विभिन्न तत्वों को पाँधे उत्पन्न करते हैं। एमोनियम तथा अन्य खनिज नमक जो मिट्टी से प्राप्त होते हैं उनको पाँधे प्रोटीन के कणों में परिवर्तन कर सकते हैं। मानव तथा पशुजीव में परिवर्तन करने का गुण नहीं है। इसलिए हम लोगों को पाँधो तथा पाँधों से उत्पन्न की हुई चीजों पर पाँधण के लिए निर्भर करना पड़ता है।

प्रोटीन सब पाँधों तथा पशुओं के कोष में रहता है। वह कोष के जीवित जीव द्वय (प्रोटोप्लाज्म) का प्रधान अणु है। शरीर के जिस किसी भाग में बसा अथवा कार्गनहाइड्रेट पाया जाता है उसमें भिन्नता नहीं रहती पर प्रोटीन शरीर के विभिन्न भागों के कोषों में पाया जाता है यथा तक कि एक ही इन्द्रिय में किन्नी विशेष कोष की जीव सबधी विशिष्टता के कारण भिन्न हो सकता है।

उक्त परिच्छेद की बातें इसलिए ऐसी हैं क्योंकि रासायनिक रूप से प्रत्येक प्रोटीन सर्वसाधारण यौगिक या पदार्थ का क्षुद्रतम अणु से बना है जिसको एमिनो एसिड कहते हैं। इन एमिनो एसिडों को शरीर की ईंट कह सकते हैं। सब से पहला एमिनो एसिड का आविष्कार सन १८२० ई में हुआ था। अभी हम लोग कम से कम पच्चीस एमिनो एसिड को जानते हैं जिनमें से बाइस की पहचान की गई है। इन एमिनो एसिडों के बहुत मिश्रण किए जा सकते हैं आर इस प्रकार प्रकृति में पाए जानेवाले असंख्य प्रोटीन का विकास किया जा सकता है।

मानव पाँधण के सबध में यह कहा जाता है कि यदि आठ एमिनो एसिडों में से किसी एक का आहार में कुछ समय तक अभाव रहे तो हमारी मृत्यु हो जाएगी। इसलिए हम लोगों को खाद्य पदार्थों से इन आवश्यक एमिनो एसिडों को अधिकृत रूप में प्राप्त करना चाहिए। हम स्वयं अपनी शक्ति से सिन्थेटिक नमक अथवा दूसरे एमिनो एसिड से उनको (एमिनो एसिडों को) नहीं बना सकते। खाद्य पदार्थों को एमिनो एसिड से बने हुए प्रोटीनों में बाट सकते हैं

अगर ऐसे प्रोटीनों में जो एमिनो एसिड से नहीं बने हैं। जो प्रोटीन एमिनो एसिड से बने हैं उनका दूसरों से भिन्नता बतलाने के लिए प्रथम वर्ग के खाद्य प्रोटीन अथवा पूर्ण प्रोटीन कहते हैं।

मुख्य प्रथम श्रेणी का खाद्य-प्रोटीन पशु से प्राप्त होते हैं जैसे अंडे, दूध, पनीर, मांस इत्यादि। खाद्य सौंझियों से जो प्रोटीन प्राप्त होते हैं वे यद्यपि बहुत विभिन्न होते हैं तथापि उनमें एक या अधिक मुख्य एमिनो एसिड का प्रभाव साधारणतया रहता ही है। इसलिए आकाहारी की आवश्यकता पूर्ति के लिए अपने आहार का सतुलित करने के लिए मासाहारी की अपेक्षा अधिक सावधानी बरतनी पड़ती है।

पूर्ण अन्न धान्य, दाल और मूवा में अति महत्वपूर्ण बनस्पति प्रोटीन रहते हैं। यद्यपि हरी सब्जी और फल प्रोटीन प्रदान करता है तथापि उसमें एमिनो एसिड अपूर्ण रूप से रहता है। इसलिए विभिन्न खाद्य पदार्थों के खाने से प्रोटीन की आवश्यकता पर्याप्त मात्रा में पूर्ण किया जा सकता है।

आमाशय का रस परले प्रोटीन को पचाता है। इसके बाद क्लोम ग्रैय और आत की दीवारों से साव होने वाले पाचक रस पचने में सहायता करता है। यह (प्रोटीन) छोटे छोटे कण में टुकड़े होते होते—माल्ट्युक्ल पेप्टाइड प्रोटीनोंसे और पेप्टोन्स अंत में एमिनो एसिड में पृथक् हो जाता है। इसके बाद एमिनो एसिड समस्त शरीर में वितरित किए जाने के लिए रक्त में चला जाता है।

अपने को स्वस्थ बनाए रखने के लिए कितनी मात्रा में हमें प्रोटीन खाना चाहिए यह अभी तक अभी सुलभाई हुई एक समस्या बनी हुई है। अधिक प्रोटीन खाना शरीर के लिए हानिकारक है। शरीर उनमें से कुछ को अक्षय में नहीं बदल सकता लेकिन धीरे-धीरे क्रम से एसिड निर्माण करने वाले पदार्थ अलग हो जाते हैं और अंत में अम्लता गूदे तथा उच्च रक्तचाप की शिकायत में अधिक प्रोटीन पाया है।

धसा तथा शारीरिक योग्यता

बनायुक्त खाद्य पदार्थ के पक्ष में लोग यह समर्थन करने हैं कि यह शरीर की क्षमता को बढ़ाता है। लेकिन बनायुक्त खाद्य पदार्थों ने शरीर भार बढ़ाता है, लोग रोग के शिकार होते हैं और ऊच्च मोटा हो जाता है। इन बातों के होने हुए भी हमारी आहार संबंधी अनुभूति न एक महत्वपूर्ण तथ्य स्पष्ट होता है कि बनाये पर्याप्त मात्रा पाँचप ढेन की अतिरिक्त हमारे स्वास्थ्य-रक्षा तथा उन्हें बनाए रखने के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

यह बात सच है कि वसा बहुत से केंद्रित रूप में कॅलोरी (खद्य शक्ति) प्रदान करती है। एक ग्राम वसा ९३ कॅलोरी प्रदान करती है जब कि उतनी मात्रा शक्कर या माड़ी ४१ कॅलोरी प्रदान करती है। खद्यशक्ति का यह रूप शीघ्र मांस तत्त्वों में संचित हो जाता है; इस प्रकार अत्यधिक वसामय खद्य पदार्थों से शरीर भार बढ़ता है और वसा से भरे ऊतक अस्वस्थ रहते हैं। इसके विपरीत वसा की अपर्याप्त मात्रा से शरीर अस्वस्थ रहता है और भयंकर सक्कामक रोग का शिकार बना रहता है।

मद्यसार के साथ जैव एसिड के मिश्रण से वसा बनती है। उसमें (वसामें) कार्बोन हाइड्रोजन और आक्सीजन का संयोग रहता है। चयापचय के समय यह धीरे धीरे जल के भस्म हो जाती है और शरीर के लिए गर्मी प्रदान करनेवाले प्रमुख स्रोत बनती है। हमारे खद्य पदार्थों की वसा कोयल से तुलना की जा सकती है जो धीरे धीरे गर्मी को बढ़ाकर तैज करती है शक्कर और माड़ी ऐसे तत्व हैं जो जीवन की आग की लां जैसी हैं। वे (तत्व) क्षय होने वाली गर्मी प्रदान करती हैं। इस गर्मी को हम शक्तिशाली कार्यों में खर्च करते हैं।

वसा हमारे पोषण के लिए इस बड़े योगदान के प्रतिरक्त शरीर के दूसरे महत्वपूर्ण कार्यों को करती है; वसा हमारी सब इंद्रियों तथा मांसपेशियों के ऊतकों की पुरानी वसा के स्थान में आवश्यक वसा देती है। यह नई वसा मांस पेशियों और इंद्रियों को यांत्रिक चोट तापमान को एकाएक परिवर्तन तथा क्षति होने से बचाती है। स्नायविक (नाड़ी) स्वास्थ्य तथा स्नायविक क्रिया का सुचारु रूप से बनाए रखने के लिए वसा की पर्याप्त मात्रा आवश्यक है। यह वसा स्वास्थ्य और सुदृढ़ता के लिए अनिवार्य है; वसा (चर्बी) का प्राणज एसिड एक तत्व है जो कुछ रोगों को होने नहीं देता।

यदि कुछ काल तक शरीर को पर्याप्त मात्रा में वसा न मिले तो उसका तापमान परिवर्तन हो जाता है शरीर भार हास होने लगता है और रोग की प्रतिरक्षक शक्ति दबने लगती है। यह बात विशेषकर राजयक्षा जैसे रोगों में सही उतरती है। वसा के अभाव से कुछ त्वचा रोगों की शिकायत होती है। पाल्यकाल तरुणावस्था गर्भाधान तथा स्तनपान का समय विशेष पोषणावस्था माने जाते हैं। यदि ऐसे समय में जैसा मिलना चाहिए वसा आहार में वसा न मिले तो स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

सीमा से अधिक वसा भी शरीर को हानि पहुंचाती है। अत्यधिक शरीरभार तथा ऊतकों के मोटे बनाने के प्रतिरक्त वसा की अधिक अम्लता अथवा

कटोसिस की स्थिति उत्पन्न कर देती है और मनुष्य रोग का शिकार बन जाता है ।

हम जो बसा खाते है उसकी मात्रा का नहीं पर गुण का अधिक महत्व रहता है । व्यावहारिक रूप से देखा जाए तो किस प्रकार का बसामय खाद्य पदार्थ खाते है यही बात हमारी योग्यता का निर्णय करती है । अच्छी बसा विटामिन पर निर्भर है । अच्छी बसा में विटामिन ए और डी की प्रचुरता रहती है ।

दूध में उत्तम बसा रहती है । दूध से बने पदार्थों में भी उत्तम बसा रहती है जैसे मक्खन मलाई और पनीर ; ब्रड के पीले भाग से भी उत्तम बसा प्राप्त होती है । सूअर की चर्बी बहुत निम्न कांटी की बसा है क्योंकि उसमें जीवन सत्व नहीं रहते । जितने तेल पकाने के लिए उपयोग में लाए जाते है वे अच्छी श्रेणी की बसा नहीं है । एक समय जो मार्गरेन उपयोग में लाया जाता था उसमें विटामिन नहीं होता था लेकिन ग्राजकल जो मार्गरेन तैयार

Composition and Food Requirements of a 154 Pound Man

Composition of Body

- Water 70% 107.8 lbs
- Hydrogen
- Oxygen
- Protein 19% 29.26 lbs
- Carbon
- Hydrogen
- Oxygen
- Nitrogen
- Sulphur
- Fat 7.5% 11.55 lbs
- Carbon
- Hydrogen
- Oxygen
- Carbohydrate 5% 7.7 lbs
- Carbon
- Hydrogen
- Oxygen
- Mine or Ash 3% 4.67 lbs
- Calcium
- Chlorine
- Fluorine
- Iodine
- Iron
- Magnesium
- Phosphorus
- Potassium
- Sodium
- Sulphur



Daily Intake of Food

Water 8 lbs

Protein 2.5 lbs

Fat 2.8 lbs

Carbohydrate 1 lb

Mineral 1/2 lb

रि
टाता
के
वा

किया जाता है उसमें विटामिन रहते हैं, इसलिए आज इसकी मरुतन से तुलना की जा सकती है। पूर्ण पाषण के लिए दौनक कितनी घसा की आवश्यकता होती है इसका ठीक ठीक अभी तक मूल्यांकन नहीं किया गया है।

घसा के विषय में अतिम बात यह है कि यसायुक्त खद्य पदार्थों को पचाने से हम उससे लाभ उठा सकते हैं। ड्यूडेन (क्षुद्र अंत्र का प्रथम भाग) में क्लोम ग्रॉय का रस तथा पित्त के साथ होने पर घसा का पचना निर्भर करता है। पाचनक्रिया के अंत में घसा पचती है यद्यपि वह (घसा) दूसरे खद्य तत्वों से अलग होकर ड्यूडेनम में पड़ती है और ऐसे रूप में जिस पर पित्त आक्रमण कर पचाने में सहायता कर सकता है।

प्रकृत में घसा का रूप बहुत छोटा गोलाकार रहता है। उसके ऊपर एक छोटा सा आवरण रहता है। पचने की क्रिया जब चालू रहती है तब घसा के इन छोटे अनेक गोलाकार रूप आमाशय में खद्य के दूसरे तत्वों से अलग रहते हैं इसीलिए सत्र से पच जाते हैं।

भूजने और तलने के समय जब घसा के गोलाकार रूप गम हो जाते हैं तब वे फट जाते हैं। जब वे फट जाते हैं तब वे खद्यार की माडी और रेशों में पूर्ण से मिल जाते हैं। ऐसी स्थिति में पाचनक्रिया के समय घसा का खद्य पदार्थों के दूसरे तत्वों से अलग करना कठिन हो जाता है जिसके परिणाम स्वरूप बराबर आमाशय में श्लेष्मक होती रहती है। यदि हम घसा का सत्र और पूर्ण रूप से पचने देना चाहते हैं तो भूजने और तलने की विधि को कम करे और इस विधि से पचाने की कोशिश करे कि घसा गोलाकार आवरण से फट कर न निकले।



भारत का आहार

एच. सी मंगवेल, एम. डी.

आहार की समस्या

मनुष्य ऊपर से रंग-रूप, आकृति ऊँचाई तथा स्वभाव में भिन्न भिन्न होते हैं। वे राजनीतिक, धार्मिक, बौद्धिक तथा नीतिक बातों में एक दूसरे से भिन्न भिन्न होते हैं लेकिन पोषणद्वारा आवश्यकताएँ, वातावरण तथा वंश परंपरा के विचार से उनमें कुछ ही भिन्नता होती है। साधारणतया समस्त जगत के लोगों की खाद्याहार आवश्यकताएँ के विचार से एक ही हैं।

आवश्यकता, रीत-दस्तूर और धार्मिक सिद्धान्त के कारण खाद्य पदार्थों के चयन तथा आदत के विचार से कुछ कुछ अंतर हो गया है। इन अंतरों के (सिद्धान्त आवश्यकतानुसार परिवर्तन करना) तथा क्षति पूर्ति के लिए शरीर ने अपनी योग्यता का विकास कर लिया है। खाद्यपदार्थों के प्रतिबंधों तथा रीत-दस्तूर के ये उपयोग्यन (बदली हुई परिस्थितियों तथा नवीन उपयोगों के अनुकूल अपने को बनाना) की बात उन लडाकू जातियों के समान है जिन्हें युद्धकाल के समय अपने दैनिक आवश्यक खाद्य पदार्थों के उपलब्ध नहीं होने से वर्तमान स्थिति के अनुकूल करना पड़ता है।

मनुष्य अपनी त्वचा के भीतर जैसा है वैसे ही मान लें, उसके बाहरी आवरण तथा उसके मानसिक विकारों का ध्यान न दें और उनको वैसे ही देखें जैसा दिखाई दे मानो एक जीवित त्रियाशील मशीन हो, तो हम लोगों को शीघ्र यह पता लग जावेगा कि उसको साधारण मोटी वस्तुओं की नितांत आवश्यकता है। वे वस्तुएँ तो माडी शुक्कर, घसा और प्रोटीन हैं जिनमें सोलह एमिनो एसिड बीस खनिज और लगभग आठ अथवा उससे अधिक विटामिन रहते हैं। इनके अतिरिक्त एक अचरणीय जीवन-शक्ति की आवश्यकता है जिससे वेवल नाजें वच्चें खाद्य पदार्थों से प्राप्त कर सकते हैं।

खाद्य पदार्थों की विभिन्नता से तत्वों की निश्चयता

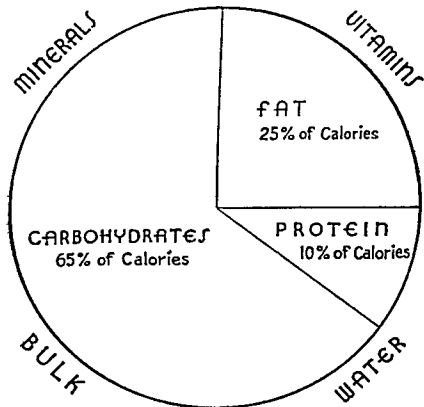
प्रतिपक्ष पोषक तत्व है जिनका स्वास्थ्य तथा बीमारियों से संबंध निश्चिंत रूप से स्थापित किया गया है। इसके विषय में हम अधिकारियों तथा सत्य पर

विश्वास करने वालों के मुँह से दिलचस्पची कहानी बतला सकते हैं। नीचे हम इस विषय में पिछले महायुद्ध के घुटने के खाद्य-मन्त्री के बचन उद्धृत करते हैं।

“पोषाणार की बात लीजिए जिसके विषय में हम इतना अधिक सुनते हैं। विज्ञान इस बात का पता लगा रहा है कि क्यों मिश्रित आहार, जिसमें ऐसे खाद्य पदार्थ रहते हैं और जिनको विभिन्न पकाने की विधि से दीपित नहीं करे तो वह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके विपरीत क्यों ऐसा आहार, जो ठीक तरह से मिश्रित नहीं रहता अथवा जिसमें ताजे पदार्थ नहीं रहते, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। इस का असरल कारण यह है कि खाद्य पदार्थ जो ‘शरीर वर्धक’ ‘शरीर रक्षक’ ‘शारीरिक श्रम’ और ‘शरीर ताप रक्षक’ है मिश्रित भोजन में रहते हैं। उनमें से कुछ का अल्पाहार में अभाव रहता है अथवा उनका थोड़ा अंश रहता है। दूसरे शब्द में हम यह कह सकते हैं कि हमारे पूर्वज जो स्वस्थ होते थे अनजाने संतुलित आहार खाते थे।

“यह नया ज्ञान हम लोगों के लिए बहुत महत्व का है क्योंकि इसके द्वारा किसी जाति को पोषण नहीं मिल रहा है इस बातका पता लगता है। इतना ही नहीं पर इस अभाव को किस प्रकार दूर करना होगा उसका उपाय सुझता है। इस नए ज्ञान के फल स्वरूप कुछ महत्वपूर्ण सिद्धान्त बना लिए जाते हैं। उनमें से एक यह है कि जितना सरल तथा साधारण भोजन हो उसे पकाने की विधि तथा खाद्य पदार्थ बनाने के समय पोषण तत्व को कम नष्ट करे। पूर्ण गेहूँ के अण्डे से रोटी बनानी चाहिए, अण्डे का कोई अण्ड नहीं फेंकना चाहिए और चावल पूर्ण होना चाहिए। इसके विपरीत यदि विभिन्न खाद्य पदार्थों को अलग करके आहार बनाया जाए तो एक की कमी दूसरे से पूर्ण हो जायगी। आप ऊपर के किसी एक तरीके से अपने भोजन को संतुलित कर सकते हैं लेकिन अमीरों की अपेक्षा दरिद्रों के भोजन को विज्ञान के अनुसंधान की आवश्यकता है। ‘हेल्थ एण्ड ए डे’, पृष्ठ १०५, १०६।

फरनास नामक विद्वान ने अपनी पुस्तक में, बूडे एण्ड डॉस्टनी में भोजन का अनुवीक्षक बातों से कौसा संबंध है उसका विशद वर्णन किया है। ‘अनुसंधानों से यह प्रमाणित करता है कि पशु जाति के साधारण गुण-विशेष अनुवीक्षक होते हैं। जीवन भर हम अपने निवासस्थान के आस पास की वस्तुओं



पूर्ण आहार के लिए सात सद्य तत्व

का स्वाते है । वे ही यह निश्चित करती है कि पशुजाति के साधारण गुण विशुध होतें है अथवा नहीं । एक मनुष्य के लिए अपनी वयस्कावस्था में पाच फुट आठ इंच की ऊंचाई प्राप्त करने के सब तत्व उपलब्ध होतें है । लेकिन दनिया के सब स्वस्थ खा जान पर वह किसी हालत से पाच फुट दस इंच बढ़ने की आशा नहीं कर सकता न वह साच पर एक हाथ अपनी ऊंचाई को बढा सकता है । इतना होतें हुए भी यही पर गड़बडी उत्पन्न होती है अर्थात् यदि युवक के स्वस्थ पदार्थ का परिणाम तथा गुण दोनों का अभाव हो तो वह अपने सामान्य निर्धारित पाच फुट साठ इंच की ऊंचाई नहीं प्राप्त कर सकता । उसकी ऊंचाई केवल पाच फुट छठ इंच तक बढ कर सक जाती है ।

खद्य पदार्थ तथा वृषभपरागत

आनुवंशिक बात के बाद खद्य पदार्थ कुछ आरि कसं हानं की बात निश्चित करता है। हमारा भोजन ही इस बात का निर्णय करता है कि हमारी किस बीमारी से मृत्यु हाजी आरि हम किस आयु को प्राप्त करेंगे।

दक्षिण भारत स्थित कनूर के गवर्मेन्ट आरि इंडिया न्यूट्रिशनल रिसर्च लवराटरी में मे अनुसंधान कार्य द्वारा तथा अन्य केन्द्रों में इसी प्रकार के अध्ययन से इस बात का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त हो गया है कि भोजन के अभाव से भिन्नभिन्न प्रकार की बीमारियों का सबध गणित के हिसाब की तरह होता है। प्रयोगशालाओं में इस प्रयोग किए गए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य रक्षक परिणामों को लोक प्रिय बनाना तथा सर्वत्र प्रचार चाहिए जिनसे लोगों का लाभ हो।

भारत में अन्वेषण कार्य का मार्ग प्रशस्त करनेवाला तथा पथप्रदर्शक सर रोबर्ट मॅककॉरसन का इस काम के विषय में बतलाने के लिए अवरोध किया गया था। इस उद्देश्य से मद्रास में विदाई के समय उसने जा वृत्ता दी थी तथा दी आरियटल वाचमन एड हेरल्ड आरि हेल्थ के मई १९३५ में जो रिपोर्ट दी गई थी उसे उद्धृत करत है

बीमारिया किस प्रकार उत्पन्न होती है इस बात का पता लगाना हमारा काम है आरि विशेषकर इस बात का सीखना है कि कसं पूर्ण भोजन शरीर को पूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति में रखता है आरि कसं अपूर्ण भोजन अयोग्य बनाता है जिसके परिणाम स्वरूप कार्य करने की क्षमता नहीं रहती आरि अत में रोग है जिसके परिणाम स्वरूप कार्य करने की क्षमता नहीं रहती आरि अत में शरीर रोगग्रस्त हो जाता है।

कनूर में मेरा प्रयोगशाला है। वह पूर्ण स्वास्थ्यवृत्त स्थिति में है। वहाँ में लगभग १००० चूहे अनुसंधान कार्य के लिए रखता हूँ। वे पुराल से भरे हुए हवादार पिण्डों में बड़े एक बड़े कमरे में रहते हैं। वे रोज सूर्य के प्रकाश में रखे जाते हैं। उनको ठीक उसी प्रकार के खद्य अन्न दिए जाते हैं जिन्हें उत्तर भारत की कुछ जातियाँ द्वारा खाए जाते हैं। उन जातियों में से कुछ छोट्टे कठट्टे आरि सुन्दर डील डाल के होते हैं जो मनुष्यों के आदर्श समझ जाते हैं। उनके आहार में पूर्ण गेहूँ का आटा रहता है। चपाती में ताजा मक्खन लगाते हैं बगल का अकुरित चना ताजा कच्चा गाजर बदनोभी बिना उबाला हजारा पूर्ण दूध जल पर्याप्त मात्रा में पीते आरि उससे स्नान भी करते हैं। इनकी खद्य अन्न में चार वर्षों से चूहों को खिलाते आ रहा हूँ। उनमें बीमारी की शिकायत नहीं

हई है । बड़े चूहे किसी प्राकृतिक कारण से नहीं मरे हैं । न बाल्यावस्था में किसी की मृत्यु हुई अगर मृत्यु हुई है तो केवल अचानक दुर्घटना से । आत पास की तीन परिस्थितियों पर-सफाई आराम सुख तथा खद्य पदार्थों ध्यान देने से रोग पास फटकने नहीं पाया है ।

अपने प्रयोगशालाओं के विषय में यह कहना है कि यहा पशुओं के गृह पिजरे सफाई तथा सूर्य किरण पदचन का समय प्रबध एक ही प्रकार का है केवल पशुओं को खिलाने पिलाने में अंतर है । उनके खाने पीने में किसी न किसी प्रकार का दोष है । किसी के भोजन में जीवन सत्व का अभाव तो दूसरे में खनिज नमक का अथवा दोनों का अभाव है । एक भोजन न एक की मात्रा बहुत अधिक है तो दूसरे में उसकी मात्रा बहुत कम है । यही एक विशेष अंतर है जिसमें एक पशु के आहार में अभाव है जब कि दूसरे को पूर्ण रूप से खिलाया पिलाया जाता है । दूसरी बात जिसमें सीखने का इच्छक हू वह यह है कि भारत के लोगों के खद्यक्षर से रोगों का कसा सबध है । खद्य पदार्थ जो विभिन्न दोष पूर्ण आहार में पाए जाते हैं वे हैं जिनको भारत के लोग उपयोग में लाते हैं । इन खद्य पदार्थों को इस प्रकार मिश्रण किया जाता है कि उनके आहार के उचित अनुपात नहीं होता । कमी माड़ी प्रचुर मात्रा में होता है तो सामान्य पेषण के लिए जो कुछ तत्वों एक जो मिश्रण की आवश्यकता है उसका अभाव होता है ।

बिगत चार वर्षों में ३ ००० से अधिक उन चूहों की मृत्यु के बाद परीक्षा की गई है जो अनुचित रीति से खिलाए थे । दूसरे चूहों की जाच की गई जो अच्छी तरह से खिलाए गए थे । जाच से यह पता लगा कि वे रोग से मुक्त थे । अनुचित रीति से खिलाए पिलाए गए चूहों की जाच करने के बाद उनके पीच में जो विभिन्न रोगों की अवस्था पाई गई वे ये हैं फेफ्फे के भिन्न भिन्न रोग तथा निर्मोनिया नसिका मार्ग का रोग कान तथा कान पकने के रोग एडिनायड आत की बीमारिया जिनसे बिलकुल अर्धे एान की स्थिति उत्पन्न हो जाती है आत तथा उदर के रोग जैसी पेटकी सूजन आर आमाशय का अल्सर म्त्राशय में पथरी समय के पूर्व यर्च्चों का उत्पन्न होना या समय के पूर्व माता के गर्भ में मृत्यु होना त्वचा की बीमारी जैसे बालों का भटना त्वचा प्रदाह फोड़ा रक्त अल्पता जलधर अन्वियों का बढ़ना गडमाला वातनाड़ी शोध शरीर की हृदय का रोग । दूसरे पशु जन्मे गिनी पिगों को अनुचित रूप से खिलाने पर एक पांचपामाध्वनिगत रोग दातों की खराबी सूता अथवा त्तिद्धों का कामल होना होना वृद्धप्रदाह पीचश इत्यादि अन्य प्रकार की बीमारिया ।

एक आर दसरी बात है जिसमें अल्पहार प्राप्त चूहे पूर्ण पाषण प्राप्त किए हुए चूहों से भिन्न होते हैं, पहली श्रेणी के चूहे प्रायः स्नायुविक रोग के शिकार होते हैं आर शीघ्र क्षीण होते हैं। वे दल के दल उपनिवेश वासी होते हैं आर उनमें से जो शक्तिशाली होते हैं वे दुबलों पर आक्रमण करके उनको अपना शिकार बना लेते हैं। पूर्ण पाषण प्राप्त किए हुए चूहे शात अच्छे स्वभाव के तथा विनीत होते हैं।

ऊपर वर्णित विधि से प्रशुआँ को रोगमुक्त रखना संभव ही संभव है तो मनुष्यों में भी यह बात सही उतरेगी। मनुष्यों में ऐसा हो सकना संभव हो सकता है इसका क्या प्रणाम है? बहुत से बच्चों को एक समूह को कपाषण देकर नियंत्रित स्थिति में रखना संभव नहीं हो सकता। कपाषण बच्चों बहुत से उन्हीं व्याधियों से कष्ट पाते हैं जिनसे चूहे अल्पहार के कारण कष्ट पाते हैं। इस स्थिति को देखकर मैं तो निश्चित रूप से इस बात को मालूम करता हूँ कि कपाषण के फल स्वरूप में व्याधियाँ उत्पन्न हुई हैं पर इस बात का जन साधारण को किसी प्रकार विश्वास दिलाना होगा कि यह बात सत्य है।

मैंने रोग मुक्त चूहों के आहार में वही गुण है जो उत्तर भारत की कुछ जातियों के आहार में है। उन जातियों का शारीरिक गठन बहुत सुन्दर तथा बजाड़ है। उनके आहार में निर्मालिखित खद्य पदार्थ होने के फलस्वरूप ऊपर बतलाई गई विशेषताएँ पाई जाती हैं।

उत्तर भारत का आहार

- “१ कोहूँ अच्छा पूर्ण अन्न धान्य जैसे जई का आटा, पूर्ण गेहूँ अथवा ठेकी कटा चावल अथवा इन सबोंका मिश्रण।
- “२ पूर्ण दूध आर दूध से बनी चीजें—मक्खन, दही छाछ।
- “३ ताजा, हरी पत्तीदार सब्जियाँ, गाजर, टमाटर इत्यादि प्रचुर मात्रा में होने चाहिए।
- “४ ताजे फल।
- “५ दूध पर्याप्त मात्रा में होनी चाहिए। इन भिन्न भिन्न श्रेणियों के खद्यपदार्थ सभी बच्चों को खद्य सामग्रियों में अवश्य होने चाहिए। पहले वे किसी दौरेद या घनी परिवार के हों, चाहे वे यूरोप या भारत का निवासी हों।

क्या मैं आपको यह विश्वास दिलाने के लिए इतनी बातें कर सकी कि

पृथ्वी में जितनी दवाइया बनाई जाती हैं उसमें भोजन ही विशेष आधि है ! क्या मैंने आपको इतना कहा कि आप अपने शरीर के विषय में तथा यह भी शरीर के लिए पोषण देती हैं इन अद्भुत बातों को सुन कर नदगद हो गए ? इतने वर्षों से मैं अपने सहयोगियों के साथ जो कुछ कर रहा हूँ इस विषय में आपके मन में कुछ भ्रमक आबं ऐसी इतनी बातें बतला सका ? क्या मैंने अन्वेषण, अनुसंधान के अप्रतिम गुणों, आश्चर्यपूर्ण विद्युत्वाह्रों तथा विस्मय विमुग्धकारी शक्तियों का एक लघु परिचय आपके सन्मुख उपास्यत कर सका ? क्या मैं आपको यह अनुभव करा सका कि हम में से कोई भी कितनी ही अधिक कर सकता है वह जो कार्य करने को रह गया है उसकी तुलना में बहुत थोड़ा है ? जितने अनुसंधान के कार्य रह गए हैं उनको इस मूल्यवान् पोषाहार सबधी अनुसंधान व्यावहारिक रूप देंगे ।

“मैं सोचता हूँ कि सब से पहले सब प्रातों के पोषणाहार संबंधी अन्वेषण कर के यह पता लगाया जाए कि आहार में क्या विशेष गुटिया रह गई हैं । इसके बाद चिकित्सक अधिकारियों को वृषिशस्त्र विद्युत्वाह्रों से साक्षात्कार कर किस प्रकार के अनाज, फल तथा साग-सौंजया उपजाई जाए इस बात का निर्णय करे जिससे उन तत्वों की पूर्ति कर सके जिसका अभाव हो गया है । इन तत्वों की जितनी मात्रा की पूर्ति करने की आवश्यकता रह गई है उसका विचार करके कृषि-कर्मचारी देहात विकास अधिकारियों के साथ इस अनाजों साग सौंजियों और फलों को उपजाने के लिए यथाशक्ति प्रोत्साहन दें ।

भारत के किसी भी भाग में खाने की आदत कौसी भी क्यों न हो अथवा किसी भी कारण या स्थिति से विवश हो कर इन आदतों को अपनाना पडा हो, आवश्यक स्वाहापदार्थ हैं जिन्हें भारत के प्रत्येक पुरु और पुरी के सामान्य शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए खाना चाहिए । जिन स्वाहा पदार्थों का किसी रूप में, किसी भी समय देश के राष्ट्रीय आहार में रहना अनिवार्य है उनको सूची निर्दिष्ट किए गए अनुपात के साथ नीचे दी जाती है । यह आशा की जाती है कि यह आहार ससार के पोषाहार अन्वेषण के अनुकूल होगा ।

एक संतुलित आहार

दूध ८ से १६ अर्सेस तथा

भक्तवन अथवा 'घी' २ अर्सेस

पनीर अथवा दही ४ अर्सेस

हरी पत्तीदार सांज्यां (कुछ कच्ची) ४ से ६ अर्सेस तक

बिना-पत्तीवाली (कंद-मूल) सांज्यां
 ६ से ८ ग्राम्स तक
 आटा या दूसरे पूर्ण गेहूं ८ ग्राम्स
 ताजे फल २ ग्राम्स

ऊपर के खद्य-पदार्थों में सब तत्व हैं जैसे प्रोटीन विटामिन खनिज, एंजिमा एंजिड, जीवन शक्ति देने वाली वस्तुएं तथा गर्मी और स्फूर्ति प्रदान करने वाले कार्बोहाइड्रेट। इन वृद्धि-वर्धक तथा संरक्षक तत्वों के बिना सामान्य स्वास्थ्य और जीवन नहीं हो सकता।

इन आहार खद्य पदार्थों में हम अपनी इच्छा तथा अधिक याग्यता के अनुसार अधिक शक्ति प्राप्त करने तथा विभिन्नता के लिए मास, मछली मुरगी, अंडे तथा भिन्न भिन्न प्रकार की सांज्या, दाल, अच्छे फल, धान्य तथा दूसरे स्वादिष्ट भोजन खा सकते हैं।

चावल का आहार

भारत के अधिकांश लोगों का प्रधान खद्य पदार्थ चावल है। इसके साथ थोड़ी मात्रा में पत्तीवाली और बिना पत्तीवाली सांज्या दाल और तेल मिलाए खाते हैं किन्तु आहार का सब से प्रधान पदार्थ चावल है।

नीचे की सूची प्रत्येक खद्य पदार्थ मात्रा तथा वास्तविक मिश्रण को दिख-
 लाता है जो भारत के करोड़ों दिन दरदरों तथा सहायहीनों का दैनिक आहार है।

चावल	२०	ग्राम्स
कंद मूल की सांज्या	३	
दाल	१	..
पत्तीदार सांज्या	१	..
तेल और बसा	०.५	..
मछली मास अथवा अंडे	०.५	..

जब इस आहार को पूर्ण बतलाए गए सामान्य पर्याप्त तथा प्रचुर आहार जो मापदंड के स्वरूप दिए हैं उससे तुलना की जाय तो इसमें बहुत गंभीर रूप से विटामिन तथा ऐसे आवश्यक खनिज जैसे कैल्सियम, फॉस्फोरस आयरन तथा प्रोटीन का अभाव मिलेगा।

माताएँ जो बच्चों उत्पन्न करती हैं ऐसे प्रकार स्त्रियों सामान्य बच्चों पैदा नहीं कर सकती। ऐसी माताओं के गर्भ से उत्पन्न बच्चों के विकास में अवश्य कोई कोई त्रुटि रह जाती और धीरे-धीरे तो दुर्बल होकर तरह-तरह के शारीरिक व्याधि के शिकार बने रहेंगे और उनमें काम करने तथा कमाने की क्षमता नहीं रहेगी।

दैनिक आहार में विटामिन, खनिज तथा उचित प्रोटीन की अपर्याप्त मात्रा के ही ये परिणाम हैं। इस स्थिति का कैसे निश्चित प्रभावदायी तथा अधिक रूप से परिवर्तन किया जा सकता है। इस स्थिति का प्रभावदायी रूप से परिवर्तन करना संभव हो सकता है लेकिन जैसी दशा है उसका अधिक रूप से परिवर्तन करना कठिन है। लोगों को चावल के हिसाब से कम से कम दूध ८ ग्रांस पीने के लिए १० ग्रांस साबुजिया खाने के लिए (जिसमें गाजर तथा हरी पत्तीदार साबुजिया रहेगी) दो ग्रांस फल तथा २ ग्रांस मक्खन चर्बी खाने के लिए अपनी आमदनी बढ़नी पड़ेगी। चावल धान्य के रूप में प्रोटीन की कमी है। उसका कुछ अन्न पूर्ण गेहूँ द्वारा पूरित की जा सकती है।

चावल के आहार में गेहूँ की कुछ मात्रा मिलाने से जीवन शक्ति तथा गर्भाधान माता को नवजीवन निर्माण की शक्ति प्राप्त होती है। बढ़ने वाले बालक की मानसिक तथा शारीरिक विकास में आशातीत सफलता मिलेगी जब कि बयस्कों के लिए यह बहुत सी व्याधियों तथा दोषों के लिए प्रभावदायी महा-आपध सिद्ध होगा।



आहार में पशु प्रोटीन

पौष्टिक हेतु सर्विस ग्रॉस डेली प्रोविन्स द्वारा सिफारिश नीचे दिए गए दो प्रकार के आहार हैं जो उस दफ्तर से प्रकाशित पत्रिका में दिए गए थे।

यूरोप के पुरुष

भारतीय पुरुष

	बंठे-बंठे जीवन व्यतीत करने वालों के लिए	त्रियाशील जीवन के लिए		बंठे-बंठे जीवन व्यतीत करने वालों के लिए	त्रियाशील जीवन के लिए
मछली	ग्रॉस ४	ग्रॉस ४	आटा (पूर्ण तथा	ग्रॉस	
मांस	६	६	विशुद्ध) अथवा		
सॉब्रिया			चावल (ढंकी	१०	१२
हरी पत्तीदार	४	८	फटा)		
बिना पत्तीदार	८	८	ज्वार, चाजार,	६	६
दूध*	८	१०	आदि	८	१६
मक्खन*	२	२	दूध	३	३
पनीर*	१	१	दाल		१
अंडे*	२	३	वनस्पति तेल,	२	२
राटी	८	१२	अथवा घी		
शक्कर*	१	३	बिना पत्तीवाली	६	८
बसा*	१/२	१/२	सॉब्रिया		
फल	२	८	हरी पत्तीवाली	४	८
मैदा*	१	२	सॉब्रिया	२	८
			फल		
			शक्कर		

कैलोरी अंकों में २,४४० ३००० कैलोरी अंकों में २,४४० ३०००

*पकाने के समय की मात्रा सम्मिलित है।

पशु के मांस से प्राप्त प्रोटीन के पोषण तत्व को खोज करने के बाद जो परिणाम मिला उसे आधार मान कर ऊपर के दोनों युरोपियन तथा भारतीय आहार के सुभाव दिए गए हैं। दोनों आहारों में युरोपियन आभिलष की भूलक है। वे पशुओं का मांस खाकर श्रेष्ठ प्रोटीन प्राप्त करना चाहते हैं। इसलिए उक्त आहार भारत की उन जातियों के लिए उपयुक्त हैं जिनके भोजन में मछली, भुंजी, अंडे इत्यादि रहते हैं।

यहां पर यह उल्लेख कर देना अच्छा होगा कि दिल्ली के सुभाव के अनुसार जो आहार की सूची में प्रोटीन की मात्रा बताई गई उसमें यथेष्ट उदारता दिखलाई गई है अतएव उसकी मात्रा को बढ़ाना उचित नहीं है। भारतीय आहार में प्रोटीन की मात्रा का बहुत भारी अभाव रहता है विशेषकर उन जातियों के आहार में जो शाकाहारी हैं। इस अभाव की पूर्ति के लिए हम मांस खाने की सलाह नहीं दे सकते क्योंकि भारत की बहुसंख्यक जातियां अपने विश्वास में अटल रहेंगे और अपने धार्मिक विश्वास में टूट रहकर मांस खाकर प्रोटीन के अभाव की पूर्ति करने की अपेक्षा कष्ट सहना पसंद करेंगे। प्रोटीन के अभाव को दूसरे तरीके से पूरा किया जा सकता है और इन शाकाहारियों की अनुसंधान सेवा से विशेष सहायता मिलनी चाहिए।

सचमुच मांस को छोड़ कर दूसरे साधन से उत्तम प्रोटीन पाना एक कठिन समस्या की बात है क्योंकि मांस नहीं खाने वालों की संख्या बहुत बड़ी है। लेकिन यह तो प्रोटीन की आवश्यकता को और भी अधिक महत्वपूर्ण तथा आवश्यक बना देता है।

सुभाव दिए गए आहारों का एक दूसरा दृष्टिकोण है जिस पर जो देना आवश्यक है। उक्त आहार की सूची में जितनी साग सब्जियां फल तथा दूध खान खान का निर्देशन दिया गया है उससे कम खाने की प्रवृत्ति हो सकती है। ऐसा करना बहुत गंभीर भूल होगी क्योंकि जो आहार बताए गए हैं उनके खाद्य पदार्थों में असल स्वास्थ्य वर्धक तत्व हैं। इन्हीं खाद्य पदार्थों से आवश्यक विटामिन और खनिज लवण प्राप्त होते हैं। इस सूची के खाद्यपदार्थों की जो मात्रा बताई गई है वह तो बहुत अल्प है। उनको यदि बढ़ाने से लाभ हो तो बढ़ाया जा सकती है लेकिन उनकी मात्रा कम करना अपूर्णता की स्थिति उत्पन्न करना है।

खाद्य पदार्थ औषधि के रूपमें

एच सी मॅनकैल एम डी.

साम सांज्ञिया

भोजन से सर्वाधिक उत्पन्न बीमारियाँ के कारण तथा उनके परिणामों के विस्तारपूर्वक विवरणों को दाखाने के बाद इस बात का भली भाँति ज्ञान मिल जाता है कि क्यों बहुत सी चिकित्सा प्रणालियों के होते हुए और तरह तरह की पदार्थतया के होते हुए तथा भारत में दवा के हजारों कारखानों के होते हुए भी क्या बहुत थोड़े रोगी अच्छे होते हैं। इसका असल कारण जैसे ऊपर समझा दिया गया है प्रधान भोजन तत्वों का प्रभाव है। जब तक पोषण का प्रभाव जो असल रोग का कारण है दूर न किया जाए तब तक किसी प्रणाली या पदार्थ से इसकी चिकित्सा समझ नहीं हो सकती चाहे वह पश्चिमी या पूर्वी हो।

प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की विभिन्नता से असल रोग निवारण संभव है। खाद्य पदार्थों के अधिक उपयोगी तथा आवश्यक तत्व जिनमें आर्थाधिकों के गुण हैं प्रगल्भ पृष्ठों में साक्ष्य से उल्लेख किए जाएंगे।

बधगांभी

शायद आपने इस साधारण सब्जी को एक बहुमूल्य आर्थाधिक के रूप में कभी नहीं ध्यान दिया होगा। इस बधगांभी के परिवार में वूसेल्स स्प्राट फलगांभी बांकोली काले स्वजर बधगांभी सम्मिलित हैं। इन सब्जियों का आर्थाधिक गुण उन्हें कच्चे खाने से प्राप्त होता है।

चिकित्सा की सफलता जीवन सत्व ए वी और सी के साथ साथ कॅल्शियम आइरन पोटॅसियम सोडियम और फास्फोरस पर निर्भर करती है। बधगांभी का रस पकाया हुआ जूस भी मासतवुत्रों (ऊतकों) के संचित क्षार को पृष्ठ करने के लिए बहुमूल्य समझा जाता है। इसके द्वारा एसिडोसिस अर्थात् आर्थाधिक एसिड होने की स्थिति सरलतापूर्वक निवारण किया जा सकता है।

पालक

पत्ते वाले पौधाओं प्रकृतितन एक प्रयोगशाला बना रखा है। उसमें रसायनिक कार्य चालू रहता है। हरी पत्तियां जीवन के आधार हैं। उनके बिना जीवनचक्र अस्त हो जाएगा। दूध जिसकी इतनी अधिक प्रशंसा की जाती है वह तें असल में हरी पत्तियों का घोल है। इन विभिन्न हरी पत्तियों के द्वारा ही प्रकृत जीवन क अति आवश्यक तत्वों का मिश्रण करता है।

हरी पत्तियों में सर्व साधारण तथा उपयोगी सब्जी पालक सात है। इसका चिकित्सा समधी मूल्य कितना है इस बात को उसके तत्वों से स्पष्ट होता है। इसमें कैल्शियम, सोडियम, फ्लोराइन, फॉस्फोरस, आइरन विटामिन ए बी सी आर ई तथा प्रोटीन आर कार्बोहाइड्रेट है।

पालक में लोहा, विटामिन, कैल्शियम, सब्जी हेमोग्लोबिन तथा प्रोटीन निर्माण करने वाला एमिनो एसिड अधिक परिमाण में है जिनके कारण इसका मूल्य अधिक है।

वास्तव में हम लोगों को हरी पत्तीवाली सब्जियों में वृद्धि तथा विकास का रहस्या ढूढ़ना चाहिए क्योंकि उनमें एक ऐसा तत्व उत्पन्न किया जाता है जो धम उम्रवालों को बढने की शक्ति देता है। इसीलिए हरी चीजों का जूस बच्चों को पहले देने के लिए सलाह दी जाती है, फिर पीछे गुददे का अर्क छान कर देना अच्छा होता है।

बच्चों को हरी पत्ती वाली सब्जिया खाने की इच्छा पैदा करनी चाहिए पर उनको उन्हे खाने के लिए विवश नहीं करना चाहिए। यह बात भारत के लिए बहुत आवश्यक है क्योंकि बहा वृद्धि तथा विकास की समस्या प्राय देखने में आती है। विकास के विचार से इस बात को जानना आवश्यक है कि दूध आर हरी पत्ती वाली सब्जिया जैसे पालक या अदल बदल प्रयोग होना चाहिए। जहा दूध नहीं मिलता बहा सब्जिया उसके स्थान में उपयोग की जा सकती है अथवा दूध पालन की आर्थिक कठिनाई हां तो हरी सब्जियों के प्रयोग से उतना ही लाभ होता है जितना दूध से हो सकता है।

बहुत सी हरी पत्तीवाली सब्जिया जो खाने योग्य है भाड़ भरवाड की तरह या ही उन आती है। उनको खैल बढारने का ही कष्ट उठाकर प्राप्त कर सकते है। पत्तीवाली पौधा जिसको हम आजकल पालक करते है एक समय जयली पौधा समझकर खाने के लिए उपयोग नहीं किया जाता था जब किन्ही ने दानिया

के किसी स्थान में इसकी जांच कर यह पता लगाया कि इसमें पोषक तत्व तथा आर्थाधिक के गुण हैं। अभी तक बहुत से हरे पौधों को जंगली समझे जाते हैं जिनके विषय में पता लगाना है।

हरी पत्ती वाली सब्जियों को "रक्षक भोजन" इसलिए कहते हैं क्योंकि उनमें खनिज तत्व रहते हैं जो चावल तथा अन्य मुख्य परिष्कृत खद्यान्न में नहीं पाए जाते। हरी पत्ती वाली सब्जियों के मिश्रण में क्षारीय खनिज की मात्रा अधिक रहती है। इस कारण इनका महत्व और भी बढ़ जाता है क्योंकि इससे शरीर के सक्रामक रंगों के कौटाणुओं से सामना करने की शक्ति बढ़ जाती है।

मानव-शरीर के प्रोटीन उत्तकों (मांस तत्त्वों) के निर्माण के लिए १८ एमिनो एसिड की आवश्यकता होती है। भारत के लोगों को प्रोटीन केवल दाल से होता है। इसमें १८ एमिनो एसिड पूर्ण रूप से नहीं। इसी कारण यहाँ के लोगों का स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता। अभी इस बात का ज्ञान प्राप्त हो गया है कि दाल की इस त्रुटि को हरी पत्तीवाली सब्जियों के द्वारा पूर्ण की जा सकती है।

इस संबंध में हरी सब्जियाँ और एक महत्वपूर्ण सेवा करती हैं। दाल के प्रोटीन को पूर्ण रूप से पचने तथा आत्मसात करने के लिए कुछ मात्रा में जीवन सत्व ए और बी की आवश्यकता होती है। इन जीवन सत्वों (विटामिन) की आवश्यकता हरी पत्तियों से शीघ्र प्राप्त हो सकती है। इसी कारण हमारे आहार में जब दाल रहती है तब उसके साथ हरी पत्तीवाली सब्जियाँ जैसे पालक साग को मिलाना चाहिए जिससे प्रोटीन को पचाने वाला आवश्यक विटामिन मिले।

पालक-साग की छोटी, नई और कोमल कोपलें तथा तुरन्त उगे हुए नवपल्लवों को आप सालाद या कच्चे साग के आचार या रायते में डाल सकते हैं, क्योंकि उनका स्वाद लेंदुस के पत्तों के जैसा सींचकर होता है।

पालक का पाच प्रतियुत मधुमेह इत्यादि अन्य रोगों के लिए बहुत उपयोगी समझा जाता है।

पालक को इतने थोड़े जल में पकाना चाहिए कि जब यह पक जाए तो उसका जल फेंका न जाए। पकाने के पहले जब इसको कड़े बार जल से अच्छी तरह धोकर साफ किया जाए तो उसकी पत्तियों में इतना जल रह जाता है कि पकाने के लिए जल ऊपर से डालने की आवश्यकता नहीं होती।



गाजर

विज्ञान ने साधारण गाजर की एक सच्ये वहादूर की सी प्रशंसा की है । इसका नाम ग्रब से सदा के लिए आदर के साथ लिया जाएगा क्योंकि यह करोंटीन के लिए लाक्षणिक रूप में उपयोग नहीं किया गया है । इस में जो पीला रंग है उसे प्रकृत ररहस्यपूर्ण तथा विटामिन ए के मिश्रण के लिए उपयोग करता है । यह विटामिन युवावस्था के सतुलित वृद्धि तथा विकास के लिए बहुत आवश्यक है । इसमें जो गुण है वह वयस्क ग्रबस्था के स्वास्थ्य को बनाए रखन के लिए लाभप्रद है ।

भारतीय आहार में विटामिन ए का अभाव है ; इस दंश के लिए यह एक बड़ी समस्या बनी है । इस बात का केन्द्रिय सरकारी स्वास्थ्य कर्मइतर द्वारा हाल की एक प्रकाशित रिपोर्ट में समर्थन किया गया था ।

आहार में करोंटीन का अभाव ठगनेपन, अजीर्ण स्वास्थ्यहीनता सक्रमणों का प्रतिरोध नहीं कर सकना विशेष कर आस्र वान, वृण तथा फेफडों की बीमारियों का सक्रमण आहार में करोंटीन के अभाव के लक्षण है । विटामिन ए के अभाव का फल भारत में व्यापक रूप से दिखाई देता है ।

इस त्रुटि तथा इसके परिणाम का किसी प्रकार सशोधन किया जा सकता है यह एक बड़ी समस्या बन गई है जिस की ओर कूनर के न्यूट्रिशनल इन्स्टिट्यूट (पोषक सस्था) का ध्यान आर्कषित हुआ है । उन्होंने आहार के साथ कार्डलीवर आयल तथा लाल ताड के तेल की प्रचुर मात्रा में उपयोग करन की सिफारिश की है ।

उक्त दानों को भारत की जनसख्या उपयोग करने में असमर्थ है क्योंकि उनका मूल्य अधिक है और उन्हें शीघ्र प्राप्त करना संभव नहीं हो सकता । दध भी विटामिन 'ए' का एक अच्छा स्रोत है लेकिन इसका अधिक मूल्य होने के कारण सब नहीं पी सकते ।

इस स्थिति में गाजर विटामिन ही केवल नहीं पर अधिक समस्या को सुलभाने में मदद करता है । यह तुलना में कार्डलीवर आयल, लाल ताड़ आयल तथा दूध के समान है । यह करोंटीन अथवा विटामिन 'ए' का सुलभ स्रोत है । इसकी परिणाम—सबधी तुलना नीचे दी जाती है ।

कांडलीवर तेल	★ ★ ★
मक्खन	★ ★ ★
पूर्ण दूध	★ ★ ★
गाजर	★ ★
नारियल	★
मूगफली	★
गेंहू का भूसा	★

बच्चों तथा बयस्कों को प्रति दिन गाजर खिलाना चाहिए। उसे प्रचुर मात्रा में उपजाने के लिए जहां तक संभव हो सके प्रोत्साहित करना चाहिए।

इस में जो विटामिन 'ए' है वह पकाने के ताप से कुछ ही केवल नष्ट होता है पर बाहर हवा में रखने से और सूर्य के ताप के प्रभाव से उसी की शक्ति (गुण) ह्रास हो जाती है। इसी कारण जमीन से खोदने के बाद तुरन्त गाजर को पकाना चाहिए। उस पकाने की उसी विधि का सब से अच्छा समझा जाता है जब पकाने के समय उसका हवा नहीं लगता और तत्व नष्ट नहीं होता। गाजर को धीरे में खूले बर्तन में पकाना अच्छा नहीं है क्योंकि विटामिन नष्ट हो जाता है।

प्रत्येक दिन एक या दो गिलास कच्चा गाजर का रस पीने से गाजर का पोषक तत्व सहज से मिल सकता है। गाजर में सड़न को रोकनेवाला दूसरा गुण है। इस गुण को और मंचनीकाफने सब से पहले लोगों का ध्यान आकर्षित किया। उसने यह पता लगाया कि पशुओं को गाजर खिलाने से उनके भल में हानिकारक जीवाणु नहीं रहते। युरोप के कुछ हॉटेल के मालिक इसके गुण के प्रभाव को देख कर उसका रस खाने के समय देते हैं।

प्याज और लहसुन

समाज में तथा व्यापारियों के बीच में कच्चा प्याज और लहसुन खाना बर्जित है। यदि माँदरा और तवाकू के धूए सभ्यता के धिरुद्ध समझा जाता तो बहुत अच्छा होता। प्याज परिवार के पदार्थों के खाने से दुर्गंध निकलती है उसका असल कारण है एक तेल इतनीलए उसे खाने के बाद उसका तेल फेफड़े के भाग से निकलता है। इसीलए प्याज की गंध निकलती है। प्याज की दुर्गंध को दूर करने के लिए उसे नर्म रात में पकाना चाहिए या संकने वाले बर्तन में रेत से ढाक कर रखना चाहिए और फिर चूल्हे में नर्म करना चाहिए। उच्च ताप के कारण तेल भाप बन कर उड़ जाता है। इन तरह यह कम दुर्गंधित समझा जाता है।

यहां तक कि मनु अपनी व्ययस्था के पृ १९ पद में वे इस सकीर्ण विचार का समर्थन करते हैं। यहां उसने यह लिखा है, वह मनुष्य जिसका दां वार जन्म हो चुका है जानते हुए फक,रमुवा गाय का सूग्रर लहसून गाय का मुर्गा प्याज अथवा लीवर (प्याज की श्रेणी की एक वनस्पति) खाए तो वह जातिच्युत हो जाएगा। इसी एक तरीके से श्वासपूर्ण दांधि समाज से दूर की जा सकती थी।

प्याज ग्रार लहसून के विषय में यह कहा गया है यद्यपि वे दोनों पदार्थ हम लोगों को सामाजिक रूप से तोड़ फाड़ डालते हैं तथापि वे हम शारीरिक रूप से निर्माण करते हैं।

प्याज परिवार के विषय में जितनी प्रशंसनीय बात कही जा सकती है उसमें एक बात यह है कि वे क्षारीय खनिज के उत्तम स्रोत हैं। उसके दूसरे पहलू के विषय में डाक्टर रायट्टे हॉचनसन कहते हैं कि प्याज ग्रार एसपरागस (एक प्रकार का गंधमय साग) दो सल्फिया है जो यूरिक एसिड उत्पन्न करते हैं। इसलिए जिनके शरीर में अतिरिक्त यूरिक एसिड है ग्रार जितना भी इनके प्रति रूचि नहीं है उन्हें इन्हें नहीं खाना चाहिए।

डाक्टर एस एस नेहरू प्याज के एक नए गुण के विषय में चर्चा करते हैं जिसका उन्होंने मणिपुरी के देहात विकास कार्य के समय पता लगाया

विटामिनो ने ग्राज अपनी ख्याति प्राप्त की है। वर्ण माला के सभी अक्षरों में खद्य पदार्थों के नाम रखे गए हैं। इस वर्णमाला के अक्षरों द्वारा खद्य विश्व रद लोगों का ध्यान खद्य पदार्थों की ओर आकर्षित कर रहे हैं। अंकित का एक नया स्रोत तथा नई विधि है जिनका खद्यसबधी साधन द्वारा मानव शरीर के लाभ के उपयोग में लाया जा सकता है। इस विधि को गुरुवीच रीडेशन कहते हैं। यह अल्ट्रा वायलेंट किरण का एक रूप है। यदि इसे थोड़ी मात्रा में दी जाय तो यह बहुत प्रभावदायी होता है। कुछ कदमूल में इस रूप के रीडेशन की मात्रा बहुत अधिक है। वे कदमूल है प्याज गाजर शलजम चुकंदर इत्यादि। इनको देशों में बहुत सहज से प्राप्त कर सकते हैं। इनका देशों के किस्तान अपनी बारी में उपजा कर अपने आहार में सम्मिलित कर सकते हैं। कुछ लोग प्राचीन विचारों से इतने जकड़े हैं कि नई अनुभूतियों के अनुकूल करने से हिचकिचाते हैं ग्रार प्याज तथा लहसून सबधी जो नई बातों का पता गया है उसके प्रति उदासीन दृष्टिकोण रखते हैं। उन्हें अथ तक वे कुछ की दृष्टि से देखते हैं। ऐसे लोगों के लाभ के लिए इ०एफ०जी०ए० के सदस्यों द्वारा

जो अनुसंधान किया गया है उसे बहा बता देना आवश्यक है। वह यह है—
प्याज और गाजर की जड़ों में कुछ शक्ति है। उनकी जड़ों के सपर्क में यदि
दूसरे पौधे ब्रूा जाए तो उनके बढ़ने की गति दो गुना हो जाती है।

विद्युत-रीडिंग-जीव विज्ञान के प्रथम अंतर्राष्ट्रीय कांग्रेस के जो सन १९३४
ई० में वीनिस नगर में बैठक हुई थी उसके कार्य का पृष्ठ ८७६ में इस प्रकार उल्लेख
मिलता है।

‘एक किरणें छोटे प्याज में रहते हैं। ये किरणें उनके छोटे पौधों से निकलती
है। ये पौधे जिनकी २ से १ इंच परिधि रहती है जमीन से खांदन के बाद २४ घंटे
तक अधिक क्रियाशील रहते हैं। एम—किरण बाहर से देखने में अल्ट्रा वायलेट
के समान दिखाई देते हैं पर वे बहुत मृदु, प्रकृत के होते हैं। रोगग्रस्त ऊतकों
(मांस तृणों) पर अल्ट्रा वायलेट की विकिरण के प्रभाव के कारण जो क्रिया
शीलता उत्पन्न होती है उसका गभीर रूप से विचार करना चाहिए।’

ककड़ी

ककड़ी एक सब्जी है जिसे बहुत से लोग गमीं के दिनों में बहुत लीच के
साथ खाते हैं क्योंकि इससे ठंडक मिलती है और मन ताजा हो जाता है। एक



मनुष्य के मुंह में कित्ती वस्तु की खाने इच्छा से उतना पानी नहीं भर आता जितना शिमला में एक पखड़ी आदमी का देख कर जो माल की राह पर एक बड़ी रसमुक्त तथा ताजी ककड़ी खाते हुए आते देख कर। ककड़ी खाते हुए राह चलते-चलते वह आनंद प्राप्त करता है और उसका ऐसा अनुभव होता है मानो उनके मार्ग की दूरी कम हो गई। दो हजार वर्षों से ककड़ी ने बहुत देशों में राजनीतिक तथा धार्मिक विश्वास की प्रवर्धनना करत हुए लोगों को आनंद प्रदान किया है। श्रीमती वाइजर ने अपनी पुस्तक, "दी फूड आब ए हिन्द, विलेज" में लिखती है, "गर्मी" के दिनों में स्त्री-पुरुष और बच्चे हरी ककड़ी खाते हैं। सड़क बिना दूकानों में और धार्मिक मेलों में सस्ती ककड़ियों की इतनी भरमार है कि आप चाहे घर में रहे या बाहर हर कहीं ककड़ी दृष्टिगोचर होती है।

ककड़ी की रस में उसे कच्चा खाया जाता है पर भारत में तो सर्वत्र लोग अपने दैनिक भोजन में अन्य तरकारियों के साथ पका कर अथवा उसमें मसाला लगा कर सम्मिलित करते हैं।

इस सब्जी के अपने महत्वपूर्ण मूल्य है। बिना पानी के १००० भाग तत्व में खनिज दिलाए गए हैं।

एसड संयोजित करने वाला

पाटोशयम	४१.२०
सोडियम	१०.००
कैल्शियम	७.३०
मैगनीशियम	४.१५
आयरन	१.४०
	<hr/>
	६४.०५

एसड उत्पन्न करनेवाला

फास्फोरस	१७.४५
सल्फर	५.९०
सिलिकन	७.००
क्लोराइन	५.६०
	<hr/>
	३५.९५

ऊपर ककड़ी में जो खनिज तत्व दिलाए गए हैं वे क्रम से उनके निम्न करने वाले गुण हैं सब से पहले पाटोशयम की अत्यधिक मात्रा

लगता है जो ४१ २० प्रतिशत है। इससे प्राकृतिक रूप में जब लसदार गंदे के तरह पोटाश की मात्रा प्राप्त होता है। इस खद्या खनिज का महत्व इस बात में है कि प्रकृतिने हमारे रक्त के लाल कोष बनाने में इसको (खद्या खनिज पटाश के) प्रधानता दी है।

रक्त कोषों के प्रत्येक हजार ग्राम में अर्जव (अर्चतन) लवण की मात्रा निम्नरूप में है

लोहे का फासफेट	० ९९८
पोटेशियम सल्फेट	० १३२
पोटेशियम क्लोराइड	३ ०७९
पोटेशियम फासफेट	२ ३४३
सोडियम फासफेट	० ६३३
सोडियम क्लोराइड	० ३४४
कैल्शियम फासफेट	० ०९४
मैगनीशियम फासफेट	० ०६०

एक दूसरी बात स्मरण करने की यह है कि ककड़ी में एसिड संयोजित करने वाला खनिज (क्षार) की मात्रा ६४ ०५ प्रतिशत रहती है जब कि उसमें ३५ ६५ प्रतिशत एसिड उत्पन्न करनेवाले खनिज की मात्रा होती है। इस प्रकार ककड़ी उन खद्या सामग्रियों में अति क्षारयुक्त होती है। ककड़ी के खनिजों का इस प्रकार क्रमबद्ध मूत्रत्याग के लिए उत्तम है तथा वे प्राकृतिक रूप से उत्तमक का कार्य करते हैं और पेशाब के स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होने में मदद करते हैं। अर्थात् पेशाब को खलासा करते हैं। इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए रस अच्छा है। यदि नाजर चुकंदर और सलेरी का जूस मिश्रण करके गटिया रोग की चिकित्सा की जाए तो उसका प्रभाव अच्छा होता है।

इन रसों से लाभ प्राप्त करने के लिए आहार के अन्न पाच्य की माड़ी तथा परिष्कृत शुक्कर का उपयोग नहीं करना चाहिए। सातवून (समाहित) प्रोटीन जै खद्या पदार्थ जैसे मास मछली गुर्मा अंडे तथा दालों से भी प्राप्त होता है उन चांभीत घटों में सब मिला कर चार अंस से अधिक नहीं खाना चाहिए।

जब तक किच्छर प्रतिगल्प प्राप्त न करें तब तक उदर के निचले को खालन करना उचित है। जो खनिज घोल बन कर उतकों (मास तनुग्रों) की पुनर्रचना तथा दूषित पदार्थों के निराकरण के लिए आवश्यक होते हैं वे सोडियम से प्राप्त होते हैं।

ग्रांथिक के रूप में जो लाभ है वह ककड़ी से प्राप्त होता है। इसलिए दूसरी चीजें जिनसे स्वास्थ्य के लिए ग्रांथिक लाभ न हो उन्हें कम खाना चाहिए और ग्रांथिक ककड़ी खाना चाहिए।

संम (छोमी) तथा वुसंल के ग्रांथिक

ये दो सब्जियाँ हैं जिनमें बड़े तत्व समान रूप से पाए जाते हैं। इन दोनों सब्जियों में कैल्शियम, फास्फोरस, आइरन और जीवन तत्व ए। बी सी की मात्रा प्रचुर है। उनकी मात्रा क्रमशः इस प्रकार है—XX और XXX है। इन सब्जियों के ग्रांथिकत्व अन्य हरी सब्जियाँ हैं जिनमें इन तत्वों की मात्रा समान रूप से है अतएव इनके विषय में ग्रांथिक चर्चा न करके उन हरी सब्जियों का साधारण रूप से महत्व बताना उचित है जो खनिज तथा सुरक्षक विटामिन के असल स्रोत हैं।

हम लोगों का एक मुख्य लक्ष्य है। वह लक्ष्य है उक्त दो सब्जियों का मधुमेह रोगी की आवश्यकताओं से क्या संबंध है इस बात को समझना। मधुमेह रोगी को ऐसे खट्टा पदार्थों की आवश्यकता होती है जिनमें शारीरिक खनिज तथा जीवन तत्व (विटामिन) की मात्रा ग्रांथिक हो और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम हो क्योंकि मधुमेह रोग शक्कर की ग्रांथिकता तथा विषाक्त एसिड की स्थिति है। संम (छोमी) और वुसंल के ग्रांथिक मधुमेह के लिए जो भोजन तत्व की आवश्यकता होती है उसकी वं पूर्ति करती है। इन दोनों सब्जियों में केवल ३ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट है और जैसा ऊपर वर्णन किया गया है दूसरे तत्वों की मात्रा ग्रांथिक है पर पर इससे ग्रांथिक महत्वपूर्ण बात तो यह है कि उनमें प्राकृतिक रूप से तैयार किया हुआ इनस्युलिन है जो उन मधुमेह रोगियों के लिए मूल्यवान समझा जाता है। यह इनस्युलिन उनके लिए लाभप्रद है जिनकी क्लोम ग्रिथिया इनस्युलिन निर्माण नहीं कर सकते।

क्लोम ग्रिथिया एक पाचक इन्द्रिय है जो रासायनिक पदार्थ (इनस्युलिन) का संबंध करता है। यह इनस्युलिन पहले माडी को साधारण शक्कर में परिणत करता है तब फिर उसे शारीरिक ऊर्जा में परिवर्तन करता है। मधुमेह रोगी में इनस्युलिन की उत्पादन शक्ति का कुछ अंश ह्रास हो जाता है इसीलिए उसे बाहर से इनस्युलिन की आवश्यकता होती है।

सबसे पहले इनस्युलिन पशु-क्लोम ग्रिथि से इनस्युलिन निकाल कर बनाया गया था। इसके बाद फिर कृत्रिम रूप से बनाया गया। अभी हम लोग संम और वुसंल इत्यादि प्राकृतिक पदार्थों तथा हरे खट्टा पदार्थों से इनस्युलिन प्राप्त करते हैं।

फम मात्रा में कार्बाहाइड्रेट उपभोग करने वाले स्वस्थ पदार्थों को खाने के अतिरिक्त कच्चे संतुष्ट और बसेल के अफर को निकाला हुआ रस प्रति दिन प्रचुर मात्रा में खाने से उत्तम परिणाम मिलता है। गजर तथा लेंटस का रस भी लाभदायक है।

रस को निकालने के पूर्व उन्हें छोटे छोटे टुकड़े काट लेना चाहिए उसके बाद साफ कपड़े में तह करके रखना चाहिए। फिर तेल निकालने वाली मशीन या काई दसरे साधन से जिससे उस पर अधिक दबाव पड़ता है रस निकलना चाहिए। इसी एकमात्र विधि द्वारा बहुमूल्य नीरोग्य करने वाला तथा शरीर को शुद्ध करनेवाला जूस प्राप्त किया जा सकता है।

रस निकालने वाली मशीन को रस निकालने के पूर्व तथा बाद खाली तैयार जल से अच्छी तरह धोना चाहिए।

लेंटस

वे जो भोजन पदार्थ के प्राकृतिक मधुर स्वाद पर लीच रखते हैं उनके लिए लेंटस बहुत प्राचीन काल से रीचकर भोजन पदार्थ रहा है। अगस्तस कैंसर के विषय में यह कहा जाता है कि वे इस पौधे पर बहुत लीच रखते थे। लेंटस खाने के कारण वे घातक रोग से अच्छे हो गए थे। इस साधारण छोटे पौधे को स्मरण करने के लिए उसने उसके नाम से एक बंदी तथा मूर्ति अर्पण कर दिया था।

ऐसा मालूम होता है यह सच्ची इंग्लैंड में उस समय से पहले लगाई गई थी जब महारानी एलिजबेथ राज करती थी। उस समय से आज तक यह एक लोकप्रिय खाद्य सजी बनी है। इंग्लैंड और अमेरिका में लेंटस का सलाद बहुत से लोगों के दोपहर के भोजन में प्रधान आहार रहता है। इसके सलाद के साथ प्रोटीन अथवा कार्बाहाइड्रेट उनके भोजन में होता है। लेंटस प्रोटीन या कार्बाहाइड्रेट से अच्छा मेल खाता है।

रोमी लोगों के इतिहास में लेंटस के साथ अंडे को मिलाकर खाने की बात पता चलती है। इस प्रकार की मिलावट अन्य पौष्टिक तथा अणुकारक है। यदि लेंटस के साथ किसी प्रकार की पत्तीदार सब्जियाँ या हरी सब्जियाँ मिलाई जा सकती हैं पर लेंटस के साथ अंडे का प्रोटीन मिलाया जाए तो उसके साथ कार्बाहाइड्रेट का किसी रूप में नहीं मिलाना चाहिए। अंडे के स्थान में प्रोटीन के लिए दूध दही पनीर अथवा पनीर मिला सकते हैं। जंतुन का तेल चुपड लेने पर यह और भी रीचकर बन जाता है।

लेटस और काबोहाइड्रेट का भोजन बनाने के लिए किसी प्रकार का काबा-हाइड्रेट जैसे रोटी, चावल, ग्राल् अथवा दूसरी कद्-मूल सब्जियाँ सम्मिलित की जा सकती है लेकिन इस भोजन के साथ किसी प्रकार का प्रोटीन नहीं मिलाना चाहिए। प्रोटीन और काबोहाइड्रेट एक आहार में नहीं मिलते। यह एक सिद्धान्त के आधार पर कहा गया है और विशेष कर यह मिलान उनके लिए अच्छा नहीं होता जिन की पाचन क्रिया दुर्बल है।

लेटस तीन प्रतिशत सब्जी जाति का है। इसका मतलब यह है कि इस जाति की सब्जियों में तीन प्रतिशत या उससे कम होता है। इसीलिए मधुमेह तथा मोटापा की चिकित्सा के लिए जो खद्य पदार्थ दिए जाते हैं उसमें लेटस प्रधान रहता है।

इस पत्तीदार भोजन में पोषण तथा चिकित्सा संबंधी मूल्य के विचार से विटामिन ए, बी, ई की प्रचुर मात्रा है। यह विटामिन सी के लिए भी उत्तम स्रोत है। इसके प्रतिरक्त यह कैल्शियम, फास्फोरस लोहा तथा सब्जी हॉम्यु-ग्लोबिन का भंडार है। एंसी हरी पत्तीदार सब्जियाँ रक्त अल्पता के लिए उत्तम लोहे का टानिक है। अर्जव लोहे का टानिक जो आर्पाथि के रूप में विक्री होता है उनकी अपेक्षा इस प्रकार से प्राप्त लोहा और हॉम्युग्लोबिन बढ़ कर है। इनका (लोहा और हॉम्युग्लोबिन को) शरीर आत्मसात कर लेता है।

इसमें जो खनिज है वह दीर्घमय ज्व मिश्रण के रूप में है। इस रूप में प्रकृत उसे तैयार करती है और शरीर निर्माण तथा स्वास्थ्य रक्षक के लिए उसके प्रति आवश्यक खनिज को वह शीघ्र ग्रहण करती है।

लेटस हरी पत्तीदार भोजन के रूप में है। उसमें एक प्रकार का स्वाद है जिसके कारण यह अन्य अच्छे खद्य पदार्थों की अपेक्षा अधिक लीचकर होता है। इस पत्तीदार पौधे से एक रक्षकमय जीवन शक्ति प्राप्त होती है जो जीवन और स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इस तत्व के विषय में कोई रासायनिक विश्लेषण नहीं कर सका है न उसकी परिभाषा कर सका है। इस अद्भुत तथा कच्चे भोजन के मूल्य से भारत के लोगों को अच्छी तरह परिचित होना चाहिए।

नीचे एक अच्छा सुभाव दिया जाता है यदि आप का बनान भी हो तो लकड़ी की पोटियों और गमलों में इससे रोप सकते हैं। इसकी आप एक बड़े पौधे होने की आशा में न ठहरें रहें। जब वह छोटा एक या दो इंच का छोटा और कामल रहता है उसी समय खाया जाए तो बहुत लीचकर होता है। इतने छोटे रूप में इससे उतना ही लाभ होता है जितना अंकुरित दाल से होता है।

कांडलीवर आयल तथा अल्ट्रा वायलेंट किरण के विज्ञापन का प्रभाव हमारे मन में इतना अधिक हो गया है कि हम हरी पत्तीवाली साँजियों में सूता रोब को रोकने का जाँ गुण है उसको भूल जाते हैं। इस सबध में प्राध्यापक एच एस डेरमन की बात उद्धृत करना उचित है—'कांड मछली के तेल और अल्ट्रा वायलेंट किरणों की बीमारी रोकने की शक्तियों का इतना प्रचार हुआ है कि सीमा से अधिक हमारा ध्यान उस ओर आकर्षित हो गया है। साधारण स्वच्छ पदार्थों के गुणों की अवहेलना नहीं करनी चाहिए।

अंडे के पीले भाग में पूर्ण दूध मक्खन तथा हरी साँजियों में विटामिन की जा मात्रा है उसकी कड़ी स्थितियों में प्रामाणिक किया गया है जिससे हम उसका सत्य मान सकते हैं।

प्राध्यापक डर्मन द्वारा भोजन पदार्थों का उल्लंख किया गया है वह एक छोटे कच्चे या प्राइम ग्रादमी के लिए उपयुक्त है।

संरामकता नष्ट करने का कार्य

भारत के बहुत से लोग सालाद नहीं खाते। वे डरते हैं कि कच्चे दूधित साग साँजियों को खाने से आमाशय में किसी प्रकार का रोग न हो जाए। यह सच बात है कि सभी कच्चे स्वच्छ पदार्थों के खाने के पूर्व आशय की बात उत्पन्न होना चाहिए। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि उन्हें नहीं खाना चाहिए। उनको जीवाणु नाशक आर्षाधि से जीवाणुहीन कर सकते हैं।

कच्चे फल और साग साँजियों से ही केवल संक्रमण नहीं होता अपितु यह सर्व विदित बात है कि अधिक मछलीयों मृगियों और पशुओं के मांस में कीड़े मरे रहते हैं। उबालने अथवा पकाने के बाद भी वे राजयक्ष्मा कन्तर आत के कीटाणु टिकनया तथा दूसरे प्रकार की बीमारियाँ फैलाते हैं।

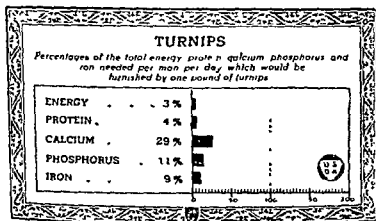
सालाद बनाने वाली साँजियों को अच्छी तरह धो लेना चाहिए। उसके बाद क्लोराइड आथ लाइम के घोल में (क्लोराइड आथ डाइम पाव आंसि एक गैलन जल) उसको डूबा देना चाहिए। इसमें मछली को पांच मिनट तक डूबा कर रखना चाहिए। उनके बाद फिर अच्छी तरह राड़ कर साफ धरना चाहिए। इन विधि में कच्ची साँजियों का सालाद बनाना सुरक्षित है।

शूलजम

पाने यह एक समय जवली कट माना जाता था जिसकी आज रंती की

जाती है ; यह आज कद मूल पार्थों में आदरणीय स्थान रखता है । कई प्रकार के शलगम होते हैं जिनमें स्वीड नामक शलगम बहुत सचिकर होता है ।

यद्यपि इसमें माडी नहीं होती तथापि यह कार्बोहाइड्रेट भोजन है और मधुमेह रोग के लिए बहुत लाभदायक है । बहुत से भोजन बनाने वाले प्लय और स्त्रिया शलगम के कद का फेवल पकाती हैं और ऊपर के हरे भाग अथवा पत्तियों को फेक देती हैं । कद मूल और पत्तिया दोनों से उत्तम पोषण मिलते हैं । कद मूल और पत्तिया दोनों का मिलाकर एक भोजन समझना चाहिए । पालक के समान दूसरी पत्तियों को तैयार कर के कद मूल के साथ खाना चाहिए ।



हम प्रायः इसके विषय में उपहास करते सुनते हैं "शलगम से लोह निचाड़ कर निकालना", लेकिन इस सच्ची पत्तीसे कोई दूसरी वस्तु निचाड़ कर निकाली जा सकती है जो बढ़ने वाले जीव के लिए लाभप्रद होता है । जितनी हरी पत्ती वाली सब्जिया हैं उनमें शलगम की पत्तियों में कैल्शियम की मात्रा बहुत अधिक है । इन पत्तियों के रस से तैयार किया हुआ चर्चा ताजा जूस बढने वाले बच्चों और उन व्यक्तियों को देना चाहिए जिनकी हड्डियाँ, दाँतों तथा मांस तंतुओं में कैल्शियम का अभाव है । इसके अतिरिक्त साइथम, लोहा और पोटैश की मात्रा भी इसमें अधिक होती है । इसलिए शलगम का रस यदि प्रचुर मात्रा में दिया जाय तो शरीर का रक्त धारमुक्त होता है और पिथय कर इसके रसमें गन्ध और संतरी का जूस मिलाने से ।

जब यह जूस कॉमल हड्डियों का बनाने के लिए उपयुक्त किया जाता तब इसमें से आवश्यक मैग्नीशियम प्राप्त करने के लिए लेंटस का जूस मिलाने

से लाभ होता है। यह मिश्रण दांतों का पुष्ट बनाने के लिए बहुत हितकर सम्भवा जाता है।

पत्तियों के साथ अधिक से अधिक शलजम खाइए।

संलरी

पश्चिम देशों में संलरी जैसा प्रचलित है वंसा भारत में नहीं। जब कभी अच्छी संलरी की गड़ड़ी मिल जाए और मन प्रसन्न हो जाए तो वे खाते हैं। इसको साधारणतया कच्चा ही खाया जाता है। इस प्रकार कच्चे खाने में कुछ संकेत की बात का पता लगा सकते हैं अर्थात् अधिकतर हरी सब्जियों से पौष्टिक, पोषक तथा आरोग्यकर गुण तभी प्राप्त कर सकते हैं जब उन्हें बिना पकाए कच्चे खाए जाते हैं। संलरी को खाने से उसका गुण प्राप्त होता है।

यह सब्जी संधि-प्रदाह रोक के उपचार के लिए अच्छा होता है क्योंकि इसमें कॅल्शियम की तुलना में जैव-सोडियम की मात्रा बहुत अधिक है। कॅल्शियम और सोडियम का अनुपात १.४ है। संधि प्रदाह में जोड़ों के पास अजैव कॅल्शियम की जमावट होने लगती है।

जैव सोडियम, चूने और मॅग्नीसियम का द्रवित रूप में रखता है और संधि-प्रदाह के जोड़ों के पास जमावट होने की प्रवृत्ति को रोक कर राहत पहुंचाता है। संलरी के इस गुण को प्राप्त करने के लिए उसे प्रचुर मात्रा में खाना आवश्यक है—सालाद के रूप में खाने के समय इसको एक दो टुकड़े खाने की अपेक्षा बहुत अधिक खाना चाहिए। यदि संधि प्रदाह की चिकित्सा के लिए इसको उपयोग करना हो तो ताजे जूस के रूप में लेना चाहिए। और भी अच्छा होगा जब संलरी के रस में गाजर का रस बराबर मात्रा में मिश्रण किया जाए। इस मिश्रित जूस का दो अथवा तीन पिन्ट दिन में पीना उचित है।

अजषायन

अजषायन को लोग इसलिए अच्छी तरह जानते हैं क्योंकि यह श्रृंखार तथा भोजन को स्वादिष्ट बनाने के काम में आता है। इस घरेलू सुगंधित हरी सब्जी के अन्य गुण हैं जिन्हें हम नहीं जानते। इनमें आंशुधर संबंधी तथा पौष्टिक शक्ति बढ़ाने की आंशुधर है जिसे साधारणतया पहचाना नहीं जाता। पिस्तलपण से यह पता चलता है कि इनके कई तत्वों में सोडा, क्षारीय खनिज तथा पिट्टामिन भी है।

हाल में लोगों का ध्यान अजवायन की ओर इसलिए आकर्षित हुआ है क्योंकि जब इसे सलाद में उपयोग किया जाता है तब इसमें से स्याभाविक रूप से जैव पांटेनोशियम प्राप्त होता है ।

यूरोप और अमेरिका के कुछ चिकित्सा सस्था जूस द्वारा रोगियों को चिकित्सा करते हैं । रोगियों को विभिन्न अवधि तक केवल सांजियों और फलों के रस दिए जाते हैं । इन्हीं अस्पतालों में गाजर, लेंटस सेलेरी तथा पालक के रसों के साथ अजवायन का जूस मिला कर गुर्दों, पित्ताशय, तथा मूत्राशय संबंधी शिकायतों की चिकित्सा की जाती है । एक अधिभारी आरव के अल्सर तथा आरव के अन्य रोगों के लिए इसको (रस) गुणकारी बतलाते हैं ।

कच्चा अजवायन का जूम बहुत सारकृत होने के कारण बहुत प्रभावशाली होता है इसलिए इसको एक या दो आंस से अधिक मात्रा में उपयोग नहीं करना चाहिए । इसी उन सांजियों के जूस से मिला कर पतला करना चाहिए जिनके साथ इसका मिश्रण होता है ।

आलू

इन जगत के लोगों के आहार में आज कल आलू का महत्वपूर्ण स्थान है । इसलिए कोई आश्चर्य करता है कि प्राचीन काल के लोग जो आलू नहीं उपजाते थे उनके आहार किन खद्य पदार्थों से बनता था । सर वाल्टर रेलेंह के पहले इंग्लैंड के निवासी इसको नहीं जानते थे । उसने अदन की बारी के उस नामी पंड के समान अपने देश के लोगों को उस आलू के भले बुरे का ज्ञान दिया ।

आलू को डेनमार्क निवासी खद्य विद्यार्थी, डाक्टर हिर्धेदी द्वारा एक उत्तम दर्जे के खद्य पदार्थ के रूपमें प्रमाणित किया गया है । उसके विषय में उसने जिन बातों का निरीक्षण किया और जिस निष्कर्ष पर पहुँचा उसका कॉलंबिया विश्वविद्यालय के डाक्टर रोज द्वारा समर्थन किया गया है ।

उस विषय में जो अनुसंधान किए गए उससे यह मालूम होता है कि खद्य पदार्थों में आलू प्रथम स्थान रखता है । यद्यपि यह एक सच्ची है तथापि इसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक है और जीवन व रक्षा के विचार से इसका मूल्य बहुत अधिक है । यदि प्रति दिन इसे तीन पाँड खाया जाए तो शरीर के लिए जितने प्रोटीन की आवश्यकता है उसकी पूर्ण रूप से पूर्ति की जा सकती है । यह भारत



के लिए बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यहाँ यही सहज से प्राप्त होने वाला एक स्वच्छ पदार्थ है।

वास्तविक लाभ के साथ आलू अन्न धान्य है। वह चावल का स्थान ले सकता है क्योंकि वह चर्बिलस गुण क्षारीय तत्व जैसे सोडा और पोटैश प्रदान करता है। ये क्षारीय तत्व अधिक अम्ल की स्थिति का नियंत्रण करते हैं। आलू में चूना का अभाव है इसलिए इसको हरी पत्ती वाली सब्जियों से मिलाना चाहिए। आलू को मांस के साथ मिलाने की जो साधारण आदत है वह खराब है जिनका परित्याग करना चाहिए।

दूसरा उपयोगी तत्व अन्वेषण किया गया है जो यह कि इसमें एंटीस्कोरब्यूटिक और एंटीन्यूरोटिक (antiscorbutic and antineuritic) विटामिन की प्रचुर मात्रा है। इससे आलू का शेरबा या लपसी को उपयोगिता सूचित होती। नवजात बच्चों के कुत्रम भोजन में सवरा न देकर आलू का शेरबा या लपसी देना चाहिए। छोटें छोटें बच्चों को भी आलू का शेरबा या लपसी देना चाहिए।

भारत के उन क्लबों में जब आलू प्राप्त होना परीठन होता है तब सूतें आलू का उपयोग करना चाहिए। आलू को सूत कर रखा जा सकता है।

अपारिपक्व ग्राल्, ग्रंकर निकलें, जमीन के ऊपर बढ़ने के समय धूप खाए ग्राल् के विषय में एक चंतावनी की बात कह देना चाहता हूँ कि उनके उपयोग से शरीर में विष का प्रभाव हो सकता है। ऐसे ग्राल् में कृपित करने वाले विषाक्त पदार्थ रहते हैं जिसको सोलैंनिन कहते हैं। कुछ स्थानों में लोग छांटे कच्चे अपारिपक्व ग्राल् पसंद करते हैं लेकिन वास्तव में बड़े ग्राल् ही अच्छे हांत हैं।

चूल्हे में ग्राल् को सेंक कर पकाना ही सब से उत्तम तरीका समझा जाता है। उन्हे चूल्हे से निकाल दिए जानें के बाद छिलके को फटने के लिए जोर से दबाना चाहिए जिससे उसके भीतर का पानी निकल जाए।

ग्राल् के छिलके को निकाले बिना उबालने से प्रोटीन ग्रार खनिज तत्व सुरक्षित रहते हैं लेकिन उसको उबालने के लिए उतना ही पानी देना चाहिए जो पकने-पकते सुख जाए।

ग्राल् को तैयार करते समय यदि छिलका हटा दिया जाए तो उसे ठंड पानी में डालने की अपेक्षा खाली हुए पानी में डालना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से उसके खद्य तत्व सुरक्षित रहते हैं। जिस पानी में ग्राल् को उबाला जाता है वह शोरबा के लिए बहुत मूल्यवान होता है क्योंकि उसमें पकते समय प्रोटीन ग्रार खनिज धुले रहते हैं।

सोया बीन्स

सोया बीन्स की खेती आज से चार हजार वर्ष पूर्व की जाती थी। उस समय चीन में इसकी खेती जाती थी। पूर्वीय देशों के करोड़ों असहाय एवं दीन दरिद्र मनुष्यों के प्रोटीन के अभाव को इन फसलों ने पूरा किया है। इसमें ४० प्रतिशत प्रोटीन, अल्प मात्रा में माडी, २० प्रतिशत चर्बी ग्रार चूना तथा पिटागिन 'ए' ग्रार 'बी' भी हैं। इसकी रासायनिक प्रतिक्रिया क्षारीय है लेकिन सभी सारगूत (नाड़ी) प्रोटीन जैसा इसमें भी प्यूरिन (मिहकी) की मात्रा बहुत होती है। ये पाचनक्रिया के समय यूरिक एसिड में परिणत हो जाते हैं।

यद्यपि इसे मनुष्य के भोजन के उपयोग के लिए समर्थन दिया जाता है तथापि दो विशेष कारणों से यह अधिक प्रचलित नहीं हो पाया है। बहुत लोगों के लिए यह लीचकर नहीं है। इसे लीचकर बनाने के लिए श्रावण विधि से तैयार करना पड़ता है। अभी तक तो खद्य-उद्योगकाररपाना ही व तैयार था। उपकरणों द्वारा इसको लीचकर बनाने में सफलता प्राप्य की है। इस १९५१-५२ कारखाना में हवा से सुरक्षित करके द्याव द्वारा इसे पकाया जाता है।

घर में इसे पकाना अभी तक एक समस्या ही रहा है, मशीन

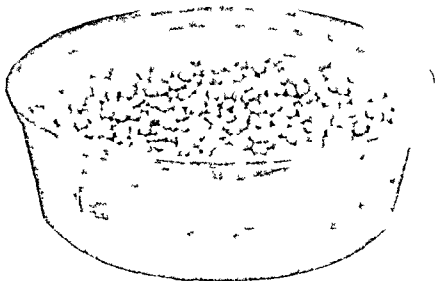
विधि का पालन करना पड़ता है। चीन देश की प्रचलित विधि के अनुसार जल में कुछ समय डूबाने के बाद भूनेते हैं। इतने पकाने का एक आधुनिक तरीका है— दस घंटे तक १० प्रतिशत नमक के घोल में डूबा कर रखना आधा घण्टा तक धीरे धीरे उबालना फिर भूना।

दूसरा उपाय उसे उबते तरीके से आकराना जैसा दाल को आकराया जाता है। आकर आर दोनों का स्वादा है।

उसे पका कर कांभल करने का सबसे उत्तम साधन है दमाव दकर स्टीम ककर का उपयोग करना।

सांया बीन्स एक बनस्पति प्रोटीन भोजन है। यह प्रोटीन मास मछली मूगीं आर आडे के पद्म प्रोटीन के समान है। दूसरे भोजन के समान इस बनस्पति प्रोटीन को कुछ कम खाना चाहिए। इस प्रोटीन को सदा नहीं खाना चाहिए। इन दाल का पुष्टिकरण समुक्त राज्य आमेरिका ने किया है। उसने पद्म प्रो को भोजन देकर परीक्षा की है। इस सांयाबीन्स के प्रोटीन का प्रभाव वंसा दिखई देता है जैसा किस दूसरे सारकृत प्रोटीन का है।

किसी भी श्रोत से खाने वाले प्रोटीन को सामान्य स्थिति में चौबीस घंटे के भीतर आधिक से आधिक चार आंस तक खया जा सकता है। आधिकारियों



सांयाबीन्स पुष्टिकर आर आरोग्य भोजन है



छांटे छांटे जड़ों से उनका शोषण नहीं कर सकते । पंडों की लची और छांटी जड़ खाग खनिज अधिक नहराई से प्राप्त कर सकते हैं । इसीलिए फल में से हमारे लिए खाद्य खनिज निश्चित रूप से प्राप्त होते हैं ।

समय आ गया है जब फलों का आहार का एक मामूली पदार्थ समझना नहीं चाहिए लेकिन उसे माज्य के आहार के लिए सब से उत्तम और आवश्यक स्वास्थ्यप्रद भोजन पदार्थ समझना चाहिए ।

भारत में मौसमी फलों के अभाव है । इसके अतिरिक्त जो भी फल पंडों में लगते हैं वे बहधा पकने के पले ही तोड़ लिए जाते हैं या ढेलों से मार मार कर गिरा दिए जाते हैं । वे फल जो पके नहीं रहते उनमें पके फलों के स्वास्थ्य वधक शरीर पोषक तथा सरक्षक तत्व नहीं रहते । ग्राम के मुखिया के सहयोग से यह कानून बना दिया जाय कि फलों को पूरे पके बिना नहीं तोड़ना चाहिए । फल के वृक्षा और बर आदि भांडिया को लगाने के प्रोत्साहन देने के लिए अभियान चलाना चाहिए । भारत में ग्राम अमरुद पपीता बर टमाटर तथा एस ही प्रय पंड और पधे बटते हैं । कछ भागों में पश्चिमी फला के पंड भी अच्छी तरह जाते और फलते हैं ।

पलाहारी

अमेरिका में कुछ ऐसे लोग हैं जिनके आहार में फल, भंडा पांतदार सब्जियां, जंतून का तेल, शहद और कभी कभी कुछ मात्रामें पकाए हुए घान्ध रहते हैं। उनके प्रधान आहार में फल आवश्यक होते हैं। वे बिना पकाए रहते हैं। उनके आहार में पशु का मांस तथा दालें नहीं रहती।

कॉलिफोर्निया विश्वविद्यालय का प्राध्यापक जाफा ने कुछ लोगों के दैनिक आहार का परिणाम निकालने के लिए जाच की। उसने दैनिक आहार का आसत इन प्रकार पाया -

प्रोटीन	..	३३ ग्राम	(१/५ आंस)
वसा	..	५९ ग्राम	(२ आंस)
कार्बोहाइड्रेट	...	१५० ग्राम	(७ १/३ आंस)

कुछ ठोस भोजन में ११ आंस १.५०० कॅलोरीज रहता है।

प्राध्यापक जाफा ने यद्दने वाले एक परिवार के तीन बालकों का विशेष विवरण दिया। इन तीनों बच्चें एंसा आहार खाते थे कि सात वर्षों तक उन्होंने अपने स्वास्थ्य को बनाए रखा। उनके स्वास्थ्य की अच्छी स्थिति का कारण क्षारीय खनिज था जो आहार से प्रचुर मात्रा में प्राप्त होता था। इन क्षारीय तत्व प्रोटीन उत्तकों (मांसतत्) के अणुओं को अकाल टूट जाने अथवा नष्ट होने से बचाते हैं। इसीलिए अधिक एसिड क्षार निर्माण करने वाले आहार पर निर्भर करने वाले व्यक्ति के आहार में प्रोटीन की मात्रा में बहुत कम रहती है।

डेनमार्क का डाक्टर रिर्नदद और जर्मनी स्थित एफ्ट का डाक्टर सी रोयसी ने यह प्रमाणित कर दिखाया कि जो ऊपर के क्षारीय आहार पर निर्भर करता है वह प्रतिदिन दो आंस से कम प्रोटीन खाकर अपना स्वास्थ्य तथा सतनशीलता को बनाए रख सकता है। इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए आहार में प्रचुर मात्रा में सब प्रकार के क्षारीय खनिज होने चाहिए।

प्रत्येक वर्ष प्रयोगशाला में किन्ही न किन्ही तरह तत्व के आधिकार की घोषणा की जाती है। इस आधिकार का उत्पादकों द्वारा विज्ञापन के उद्देश्य से अभिमान घेलाया जाता है। वे अपने विज्ञापन में यह विशेषता दिखाने हैं कि इन नए आधिकार तत्व की विषया अथवा सर्वत के रूप में हैं। इन तत्व आधिकारियों की असल बात तो यह है कि शरीर को सभी तत्व पूर्ण रूप में प्राप्त करने के लिए साधारण प्रसृतिक आहार खाना पड़ता है जिसमें सब्जियां, फल, भंडा (फलिया) तथा पूर्ण अन्न अधिक महत्व पूर्ण हैं। जन्मीनें संरक्षक आहार प्राप्त होता है।

टमाटर

यह, त से लोगों ने टमाटर का अपने आहार में इतना शीघ्र और विस्तृत रूप से अपना लिया है कि यह सब्जियों में प्रथम स्थान लेने के लिए आलू से होड़ लेने लगा है। इसकी बनावट और तत्वों के विचार से यह सब्जियों की अपेक्षा फला में श्रेणीबद्ध किया जा सकता है। फलों के समान इसमें क्षारीय खनिज और विटामिन ए वी और सी की मात्रा अधिक है।

किसी भी रोग को चंगा करने के गुण होने के कारण इसकी भोज्य रसायन प्राप्त है। इसका यह मतलब है कि इसका पर्याप्त मात्रा में खाने से विटामिन के अभाव से जो रोग उत्पन्न होता है उसको न केवल अच्छा करता है अपितु उसे हाने नहीं देता।

स्क्वी (प्रशीताद) एक रोग है जो आहार में विटामिन सी के अभाव से उत्पन्न होता है। बच्चों में इस रोग के लक्षण दिखाई देते हैं वं है पीलापन धाँस में रुकावट भूक नहीं लगना शरीर भार घटना लाल सूजे हुए मसूँडों से रक्त का सहाज से साव होना सिसक सिसक कर रोना और मुँह में चिन्ता की छाया पड जाना।

बयस्कों में इस रोग के जो लक्षण होते हैं वं ये हैं—शक्ति का हास चंहरों में उदासीनता मसूँडों से रक्तसाव सास जल्दी जल्दी चलना पैरों में पीड़ा त्वचा में लाल धब्बे और इन धब्बों से रक्त का अल्प मात्रा में साव होना।

इन की सब से उत्तम चिकित्सा है टमाटर का रस अथवा दिन में ४ से ६ ग्राम पूरे टमाटर का आहार करना।

स्नानपान करने वाले बच्चों को विटामिन तीन महीने के बाद दिया जा सकता है। बच्चा टमाटर का जूस निचोड़ कर देना चाहिए। पहले छोटे चम्मच से दिन में दो चम्मच देना चाहिए इसके बाद धीरे धीरे मात्रा को बढ़ाना चाहिए और तीन महीने के बाद दिन में पूरे ६ छोटे चम्मच से देना चाहिए। टमाटर का रस देने से बच्चों के शरीर में कुछ ताप चढ़ सकता है पर इससे नहीं घबरा जाना चाहिए क्योंकि कुछ दिनों के बाद वह ठीक हो जाएगा।

टमाटर के जूस में पाषाणभाव जानित रोगों को दूर करने की शक्ति है। विटामिन ए और वी के अतिरिक्त इनमें चिकित्सा संधी तत्व प्रचुर मात्रा में रहते हैं जैसे फॉस्फोरस सार्वथ्यम कैल्शियम और लाटा है। इसमें सिटिक

एसिड ग्रॉर मालिक ग्रॉसिड लगभग ०.५ प्रतिशत है जब कि आक्सालिक एसिड केवल १०००० भाग में केवल ०.५ है।

नीचू

यह फल केवल अपनं जूस के लिए सम्मान पाता है। उसके बहुत उपयोग है तथा उसका बहुत मूल्य है। नीचू के रस में ७.५ प्रतिशत सिट्रिक एसिड रहता है ग्रॉर २ से ३ प्रतिशत पोंटाग्र ग्रॉर फासफोरस है। बहुत वर्षों से नीचू पाषणभाव जनित रोगों को चंगा करने तथा नियंत्रण करने के लिए बहुत मूल्यवान समझा जाता है। पाषणभाव जनित रोग को नियंत्रण में रखने की शक्ति किस तत्व में है इसका पता लग गया है। इस तत्व को सी विटामिन मिन करते हैं। यह विटामिन एक बहुत छोटा एसिड-तत्व है जिसको एसको थिक एसिड नाम दिया गया है।

नीचू का पोंटोग्रॉर एक दूसरा तत्व है जिसका बहुत अधिक मूल्य है। यह स्वास्थ्य रक्षक विचार से उत्तनी ही शक्ति शाली है जितना विटामिन सी है। पोंटोग्रॉर एक क्षारीय खनिज है। यह तत्व नीचू का महत्व बढ़ाता है क्योंकि शरीर के ऊतकों में संचित करने के लिए इससे क्षार प्राप्त होता है। ठीका तथा एसिड से दूषित रोगों की चिकित्सा के लिए क्षार बहुत गुणकारी समझा जाता है।

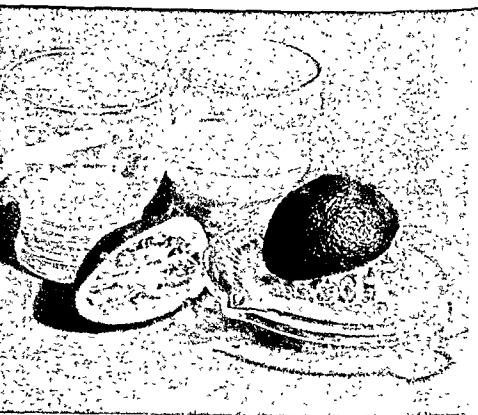
फासफोरस नए मांस तत्व की वृद्धि ग्रॉर विकास में के मदद के लिए बहुत आवश्यक तत्व समझा जाता है। यह शरीर के मांस तत्वग्रों के भीतर की जारण क्रिया को उत्तेजित करता है।

नीचू का सिट्रिक एसिड बहुत शक्तिशाली जीवाणु नाशक आर्षाधि समझा जाता है। यह फीन्गुग्रों को नाश करता है पर मांस तत्व के लिए हानिकारक नहीं है। इसीलिए नीचू का जूस पानी में मिला कर ग्रध्यवा बिना पानी मिला कर जैसी प्रावश्यकता हो बाहर या भीतर दोनों का उपयोग किया जा सकता है।

उपयोगी तत्वों का संग्रह ग्रॉर स्वास्थ्यवर्धक तथा नीराग्य करने के गुणों के कारण नीचू को भारत के राष्ट्रीय आहार में श्रेष्ठ स्थान प्राप्त है।

मातियार्षिद प्रायः का घाव मसुड़ों का पकना तथा फूलना दाद ग्रॉर उदर रोगों के लिए दसरे फलों के साथ नीचू या रस मिला कर चिकित्सा करने का अच्छा पान्णाम मिलने की रिपोर्टें प्रमरिदी से आ रही हैं।

नीचू के रस में जो आतोषकारक तत्वों का प्रभावदायी मिश्रण है उसे न केवल बहुत लाभ होता है लेकिन यह बहुत सरल घरेलू चिकित्सा है। भारत की बहुत सी बीमारियों की समन्वाग्रों को सुलभाने के लिए नीचू का अधिक ग्रध्ययन तथा व्यापक रूपसे उपयोग करना चाहिए। किसी दिन जब इतका



उपयोग लॉग समझ जाएंगे तो यह पता लग जाएगा कि नीचे में प्रकृतन प्राकृतिक चिकित्सा का गुण प्रदान किया है। यह अपने प्रारोग्यकर एवं संरक्षक गुणों के लिए और भी महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त करेगा क्योंकि यह बहुत सुलभ और सस्ता है।

खजूर छहारा औरद

कलंती के विचार से खजूर का पौष्टिक मूल्य बहुत अधिक है— इसके प्रत्येक ग्राम में ६८.४ ऊर्जा उत्पन्नी करने वाली शक्ति है। इस निहित ऊर्जा का मूल्य साधारण शक्कर में (ग्लूकोस में) है। खजूर में लगभग ७० प्रतिशत शक्कर है। इस डेक्ट्रॉस अथवा खजूर का शक्कर साधारण शक्कर (बने से बने) से भिन्न होता है। जस्तसे इस बात में भिन्न है कि वह शरीर के सय उत्कर्ष (मानव वंशजों) और उसकी आवश्यकताओं के अनुकूल है अर्थात् वे उत्तक

जसको ग्रहण कर लेते हैं क्योंकि यह शरीर का प्राकृतिक ईंधन है। इस प्रकार की शक्कर पकन की प्रक्रिया के समय पक्की रहती है अतएव वह शक्ति के लिए उपयोग में लाने के लिए शीघ्र शोषण करने के लिए तैयार रहता है।

दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि खजूर की शक्कर में दूसरे आवश्यक पापक तत्वों जैसे चूना लोहा प्रोटीन तथा विटामिन स्वाभाविक रूप में मिश्रित रहते हैं। वजन के बराबर खजूर में मांस से अधिक खट्टा लोहा रहता है। इस प्रकार काई खट्टा तत्वों का मिश्रण करके सतुलन रखना प्रकृत का नियम है जो स्वास्थ्य वृद्धि के लिए समुचित पोषण देता है।

इसके विपरीत बच्चों से बनी शक्कर अप्राकृतिक सारकृत मीठी वस्तु है जो पाचक ग्रंथि मलोत्सर्जन करने वाली हींद्रियों में एसिड के समान वस्तु उत्पन्न करती है। इसी कारण यदि उस की शक्कर का सदा प्रचुर मात्रा में खाने से आमाशय में विकास होता है तथा अधिक एसिड होता है। इस शक्कर से कारण मधुमेह होता है।

इन बातों का विचार करने से यह स्पष्ट मालूम होता है कि खजूर एक पूर्णकारक तथा बहुमूल खट्टा है अतएव शरीर को ऊर्जा (शक्त स्फूर्ति) देने तथा ऊर्जा की शक्कर का स्थान लेने के लिए उत्तम साधन है। इसे जितना चाहे उतना खा सकते हैं। इस से कुछ हानि नहीं पहुँच सकती।

मंचनीवापने आत के कीटाणुग्रंथि की प्रकृत प्रकृति में परिवर्तन लाने के लिए सब से पहले खजूर के उपयोग की सलाह दी थी। इस साधन से विषाक्त सड़नेवाला जीवाणु दूर जाता है अतएव एसिडोफिलस जीवाणु पनपते हैं। सड़ने वाले जीवाणु बसें आहार में पनप नहीं सकते जहाँ खजूर आदि प्रचुर मात्रा में प्रयोग किया जाता है पर खजूर खाने से आत में मित्रवत जीवाणु वृद्धि पाते हैं।

जितने अपचन की शिकायत से कष्ट पाते हैं उन्हें प्रचुर मात्रा में खजूर खाने की सलाह देनी चाहिए। खजूर को खाने के पूर्व अच्छी तरह धो लेना चाहिए क्योंकि यद्यपि वे ऊपर से बिल्कुल साफ दिखते हैं पर वे बहुत मल्ल रहते हैं। उसके ऊपर के कड़े छिलके को निकालने के लिए गर्म पानी में कुछ देर के लिए डाल दीजाए जिससे उसके छिलके ढीले हो जायें पर उसे सहज से हटाया जा सकता है। अधिक खजूर खाइए।

प्राणीजन्य पदार्थ

ए सी मॅकल एम०डी०

दूध

हम सब लोग दूध पीकर अपना जीवन का आरंभ करते हैं। यह नवजात बच्चों का एकमात्र पूर्ण भोजन है। बढने वाले बालक को दूध वृद्धि के लिए आवश्यक पोषण तत्व देता है। प्रकृति ने एक सतृलित आहार के रूप में दूध की योजना की है जो सब प्राथमिक पोषक तत्वों की पूर्ति करता है। नवजात बालक के लिए माता का दूध आरंभ बढे होने पर कुछ परिवर्तन किया हुआ गाय का दूध देना चाहिए। अनुभव आरंभ परीक्षणों ने सारे जगत के लोगों को दूध के विचित्र मूल्य (गुण) का ज्ञान का सिखाया है।

लार्ड लिनालयनो भारत के वायसराय थे। उन्होंने शिमला की अपनी धकृता में दूध के विषय में अपना विचार प्रकट किया था 'यह विज्ञान का सत्य है। इसका कोई खंडन नहीं कर सकता कि बढनेवाले बालक के लिए प्रचुर मात्रा में दूध देना उसके आहार का एक आवश्यक पोषक अंग है। इसमें थोड़ी सी भी आशका की बात नहीं है कि जीवन के प्रारंभिक काल में पोषक आहार देना पिछले जीवन के लिए हृष्ट पृष्ट शरीर बनाने के विचार से बहुत आवश्यक है। मुझे अपने देश (ब्रिटेन) में बहुत सावधानीपूर्वक परीक्षण किए गए परिणामों का संक्षेप से बतलाने दीजिए। इस परीक्षण ने यह दिखा दिया कि बढनेवाले लडकों के दैनिक साधारण आहार में एक पिट दूध प्रत्येक सड़के का ३ ८५ पाउंड वजन को बढाकर ६ ६८ पाउंड कर दिया आरंभ उनकी १ ८४ इंच आंशत ऊंचाई को २ ६३ इंच बढा दिया।'

भारतीय आहार निरामिष हाने के कारण गुणवर्ती प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में देने का प्रश्न बढा जरूरी आरंभ महत्वपूर्ण हो गया है। इन दश में दूध का छोड़ कर कोई दूसरा पदार्थ नहीं है जिससे सतोंप जनक प्रोटीन प्राप्त हो

सकता है ; अक्सल परीक्षण ने यह प्रमाणित कर दिया है कि दूध से जो प्रोटीन प्राप्त होता है वह मांस के प्रोटीन से बढ़ कर है ।

इस अर्थात् महत्वपूर्ण अन्वेषण के विचार से यह स्पष्ट हो गया है कि भारत में अन्य वस्तुओं को अपेक्षा गाय तथा भैंसों के पालने की ओर लोगों की तीव्रता बढ़ाना चाहिए । अमेरिका के लोगों के आहार के संबंध में लिखते हुए एक डॉक्टर यह बतलाते हैं कि हम लोग अपने आहार से मांस को पूरा रूप से निराकरण कर दे ताँभी उसका कोई बुरा प्रभाव हम लोगों पर नहीं पड़ेगा लेकिन यदि बयस्कों के आहार से दूध की मात्रा कम की जाए तो हमारे राष्ट्रीय क्षमता इसके कारण प्रभावित होगी । अमेरिका में प्रत्येक आदमी वर्ष में ८५३ गैलन दूध पीता है । इसको यदि भारत से तुलना की जाए तो कितना अंतर होता है जहाँ वर्ष में एक आदमी ६५ गैलन पीता है अथवा दिन में तीन ग्रांस से कम कम पीता है । भारत के एक व्यावसायिक नगर के एक अनायालय के आहार चार्ट का देखा गया है । वहाँ के बृद्ध तथा बिकसित होने वाले बालकों का प्रति दिन केवल तीन बड़े चम्मच से दूध दिए जाते हैं । यह क्या ही आजीवन या दृष्टांत घटना है ! यदि एक पाव या आधा सेर दूध अमेरिका के दैनिक आहार से कम कर देने पर उसका स्वास्थ्य और शक्ति ह्रासोन्मुख होती है तो भारत की जन सरया की क्या गाँव होगी जहाँ प्रत्येक आदमी को दैनिक तीन ग्रांस से भी कम दूध मिलता है ? उसके अनाथ बालकों की क्या होगा जिनको प्रतिदिन जीवन के नितान्त आवश्यक तरल पदार्थ के अन्तर्गत तीन ही चम्मच मिलने का सामाग्य है ?

सर राबर्ट मेकडोरसन ने इस प्रकार लिखा है यदि आहार में दूध से उत्पादित पदार्थ की मात्रा पर्याप्त हो तो मांस खाने की आवश्यकता नहीं होगी एक या डेढ़ पाव दूध से कम नहीं होना ही पर्याप्त मात्रा है परन्तु भारत के इन गिने बालक को इतनी मात्रा प्राप्त कर सकने का सामाग्य क्या ?

वर्तमान समय में भारत के आसाहार के लिए सब से अधिक आवश्यकता है विशुद्ध दूध की अधिक मात्रा में उत्पन्न करना है क्योंकि इससे बच कर कोई दूसरा अधिक महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ नहीं है । ऐसा कोई पदार्थ नहीं है जिस पर जन साधारण का स्वास्थ्य अधिक अवलम्बित रह सकता बढ़ती हुई पीढ़ी के लोगों के कल्याण के लिए विशुद्ध दूध कितना महत्वपूर्ण है हम बात को ध्यान में आप नमने और दूसरों को समझाने की कोशिश करें ।

भारत की जनसंख्या को दूध से उत्पादित पदार्थ दूध के वितरण के विषय में दूसरे देश के समान ज्ञान प्राप्त करना चाहिए।"

दूध के विषय में कोई नई बात प्रकाश में नहीं आई है। इस विषय में नई बात यही है कि इसको केवल लाभप्रिय बनाना आधुनिक प्रथा नहीं है पर प्रभावदाई साधन और वैज्ञानिक रूप से उत्पादन और वितरण द्वारा लोगों को उपलब्ध कराना है।

दूध आहार और अर्थात् के रूपमें क्यों इतना लाभप्रद समझा जाता है इस बात का प्राचीन वैज्ञानिकों की अपेक्षा आधुनिक वैज्ञानिक विस्तारपूर्वक समझ सकते हैं।

इस बात को स्मरण रखना चाहिए कि अच्छी तरह त्विलाई गई स्वास्थ्य गाय से विशुद्ध और ताजा दूध का मूल्य अर्थात् होता है। मानव जाति को अर्थात् दूध की आवश्यकता के साथ साथ गाय को विवेकपूर्णता के साथ सब धानी बरतने की इच्छा रखनी चाहिए और समझ की भी बहुत आवश्यकता है।

उचालने और जीवाणुहीन करने की विधि से दूध के मौलिक मिश्रण में आवश्यक कुछ बहुत परिवर्तन होता है लेकिन भारत में दूध को जीवाणुहीन करना परम आवश्यक है इसलिए उचालन और जीवाणुहीन करने की विधि द्वारा जो पोषक तत्व नाश हो जाते हैं उन्हें पूरा करने के लिए अपन आहार में कच्चे फलों तथा हरी पत्तीवाली सब्जियों की मात्रा बढ़ानी चाहिए।

कई प्रकार के दूध के सूखे पाँडर अथवा सूखे दूध की बनाई हुई चीजें बाजार में मिलती हैं। अमेरिका, कनाडा अथवा आस्ट्रेलिया की अच्छी त्विलाई पिलाई गई मोटी ताजी गायों के दूध को विभिन्न रूप में परिवर्तन करने पर भी उनके गुण की स्थिति अच्छी रहती है। जब उन सूखे दूध में आवश्यक मात्रा में पानी दिया जाता है तब यह (सूखे दूध) पूर्ण दूध के रूप में सब उद्देश्य की पूर्ति कर सकता है।

दूध में साधारण नमक नहीं डालना चाहिए क्योंकि पेट में उपान तथा धातु रोग उत्पन्न कर सकता है। इसमें अक्सर डालने की अपेक्षा यह डालना अच्छा होता है।

दूध को घट घट कर पीना चाहिए और लार से मिलाने के लिए मुँह से चवाना चाहिए। ऐसा करने से पेट में दही के बड़े बड़े कड़े ढले नहीं जमने।

बयस्कों के लिए दूधका सब से अर्थात् मूल्य उन्नी समय होता है जब उसको पूरक के रूप में प्रयोग किया जाता है अर्थात् यह दूसरे खद्य पदार्थों के

मूल तत्वों को पूरा करने के लिए उपयोग किया जाता है विशेषकर सर्पिणियों के मूल तत्वों को। भारतीय शिकनाहार अभ्यास होता है। इस अपूर्णता को केवल दूध तथा दूध से बनी वस्तुओं की प्रचुर मात्रा से पूर्ति की जा सकती है जैसे दही पनीर।

बकरी का दूध

कुछ उच्च वर्ग के प्राणियों की तरह बकरी का स्वभाव दो मुख वाला होता है—भला और बुरा। बुरे स्वभाव के विषय में कार्ल योन्ट ने बल देकर कहा है कि वह लोक कथा सत्य है जो यह दावा करता है कि शतान ने बकरी को बनाया। उसने लिखा है यह ससार के जंगलों का नाश करनेवाला हीनकारक जीव है। मनुष्यसागर के चारों ओर का देश सभ्यता का पुराना केन्द्र है। इस सभ्य जगत के जंगल का विनाश उसके पर्वतों के नगपन की स्थिति जो अबश्य प्रभावी परिणाम है तथा वायु की जो शुष्कता हुई है सभी इसी पशु के द्वारा हुई है।

इस बात की सत्यता को हर एक मनुष्य मॉटर गाड़ी में बैठ कर भारत के रास्तों पर यात्रा करते समय सड़क के दोनों ओर देख सकता है। बकरी जिनको नाश नहीं करते उनको उनकी रक्तवाली करने वाले चरवाहे बरबाद करते हैं। इस प्रकार फितने ही उपयोगी छायादार पंख नष्ट कर दिए जाते हैं।

अधिक उपयोगी बात बतलाने तथा उस पर बल देने का भार महात्मा गांधी पर रहा था। जिस प्रकार छाता श्री चेंबरलेन से सर्वाधिक है उसी प्रकार जन साधारण के मनमें बकरी का दूध श्री गांधी से सर्वाधिक है।

बकरी का दूध पीछकारक है और यह दावा किया जाता है कि जिन व्यक्तियों का पोषण अभ्यास है वे बकरी के दूध को सहज से पचा सकते हैं। यह बात कुछ ही व्यक्ति पर खत सकती है। यह सर्व व्यापक नियम नहीं हो सकता। गाय के दूध से जैसा मक्खन और पनीर बनाया जाता है वैसा इस दूध से भी संभव हो सकता है।

बकरी के दूध को उपयोग में लाने के पूर्व उसको जीवाणुहीन करना चाहिए क्योंकि गाय के दूध के समान इसके दूध से रोग सक्रमण होते हैं। एक प्रकार का घुत्वार जिसको ग्रोरी में अनड्युलेंट ज्वर कहते हैं बकरी के दूध से गाय के दूध से और सूअर के मांस खाने से होता है। सामान्य की बात है कि जीवाणु हीन करने की विधि प्रथम उबालने से दूध के सक्रमण होने के खतरों से बच सकते हैं।

बकरी को 'दरिद्र आदमी का गाय' कह गया है और इसलिए यह भारत में सचमुच बहुत उपयोगी समझा जाता है। बकरी का मूल्य कम होता है जिसको सभी माल कर स्वास्थ्य और बल का आवश्यक तत्व प्राप्त कर सकते हैं। नीचे दिया गए विश्लेषण से बकरी का दूध गाय के दूध में कितना समता एवं अंतर है वह स्पष्ट होता है।

	जल	ठोस पदार्थ	चर्बी	कैसीन	प्रोटीन	शुक्कर	खार	कैलसी प्रति ग्राम
गाय	८७ ८०	१२ २०	३ ४०	२ ७०	३ ४०	४ ७०	० ७	१८
बकरी	८६ ३०	१३ ७०	४ ००	३ ६०	४ ६०	४ ३०	० ८	२०

अंडे

दो कारणों से मनुष्य के आहार में अंडा बहुत व्यापक रूप से उपयोग किया जा रहा है। पहला कारण यह है कि वह बहुत सरलता से प्राप्त हो सकता है और इसे पकाने में बहुत सज्ज है अर्थात् बहुत जल्दी पक जाता है। पजार में रेल यात्रियों ने इसको अवश्य ध्यान दिया होगा कि प्रायः प्रत्येक स्टेशन के प्लेटफार्म पर उबाले हुए अंडों को बेचने वाले रहते हैं जो तत्काल खाने के योग्य होते हैं। यह खाद्य पदार्थ दैनिकी के किसी भाग में कच्चा उबाला हुआ पौंच किया हुआ भूना हुआ अथवा ग्रामलेट के रूप में सज्ज से मिल सकता है। विदेशी भाषा के बीच में भी मुर्ग के समान आवाज करना और अपनी अंगुलियों को अंडे के रूप में बनाना एक भाषा है जिसको सभी जनह के लान समझते हैं। इस सापेक्षिक भाषा के द्वारा आपको निस्तदेह मनोवाचित वस्तु प्राप्त हो जाती है।

अंडे का लोक प्रिय होने का दूसरा कारण यह है कि अंडा पौष्टिक विचार से बहुत उच्च दर्जे का खाद्य पदार्थ है और सज्ज से पचता है। ये बातें लोगों के मनमें धीरे धीरे बैठती जा रही हैं। अंडे के पौष्टिक आहार के विषय में जो विचार लोगों के मनमें घर घर गया था उसे अब बदलना पड़ेगा।

अंडे के जड़ी अथवा पीला भाग में ही असल रूप में अंडे का पौष्टिक मूल्य है। इनमें बड़े उपयोगी पोषक तत्व हैं जिनमें चूना लोहा जीवन रत्न ए बी

वीर प्रोटीन भी सम्मिलित है। ये सब तत्व दानों वातों पर निर्भर करते हैं पहला मूत्रि के खाद्य पदार्थ पर प्रोटीन दूसरा सूर्य की किरणों से कितनी मात्रा में अल्ट्रा वायलेट किरण वह ग्रहण करती है। इसका मतलब यह है कि अंडे के रूप में अंडा दिखाई देता है लेकिन वह असल में अंडा नहीं है। पर्याप्त आहार नहीं मिलने के कारण बच्चे प्रोटीन पशु दुर्बल तथा शक्तिहीन होते हैं बंसों ही अंडों में भी सब तत्व नहीं पाए जाते।

अंडे के सफेद भाग के विषय में जो विचार हैं उसमें भी बदलने की आवश्यकता है। वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि कच्चे अंडे का सफेद भाग प्रचलित विचार के विपरीत पाचक रसा के द्वारा घुलाया नहीं जा सकता इसलिए वह नहीं पचता। जिस रूप में वह शरीर के भीतर जाता है उसी रूप में वह बाहर निकल आता है। इसका मतलब यह है कि अंडे का कच्चा सफेद भाग खाद्य पदार्थ के रूप में प्रचछा नहीं है प्रोटीन विशेष कर दुर्बल रोगी मनुष्य प्रोटीन बच्चों के लिए प्रचछा नहीं है। इसको थोड़ा पकाने से पचाने में सहाज होता है। इसके विपरीत अंडे का पीला भाग चाहे कच्चा या पकाकर खाया जाए सहाज से पच जाता है।

पूरे अंडे में १२.५ प्रतिशत प्रोटीन १२ प्रतिशत चर्बी प्रोटीन ११ प्रतिशत रोजन पदार्थ रहता है। इसमें नाइट्रोजन चर्बी तथा फॉस्फोरिक एसिड की आवश्यकता होने के कारण वे पेट में एसिड उत्पन्न करते हैं। इसलिए इसको एसिड उपन्न करने वाले खाद्य पदार्थों के वर्ग में श्रेणीबद्ध किया गया है। उसमें एसिड उपन्न करने के गुण होने के कारण हरी सब्जियों प्रोटीन दूसरे धारीय क्षार उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थों के साथ मिला कर खाना चाहिए। अंडे का टोस अंडे को सुन्नर में मांस के साथ प्रोटीन अंडे के साथ भात (चावल) खाना गलत तरीका है।

एक दूसरी बात प्रोटीन है जिसका पूरी तरह नहीं समझ पाए है वह यह है कि भारत में लोगों का अंडा नहीं रुचता। वे उसकी गंध नहीं सह सकते। व जब कभी ऐसा भोजन करते हैं जिसमें अंडा मिलाया गया है तो बीमार पड़ जाते। पर वे इस बात को नहीं जानते कि सिर में पीड़ा होना जी मचलना थकावट खाना दमा प्रोटीन है फोस्फोरिक एसिड का अधिक बनना सिर में ठंड लगना आना-दिल-धुका म फोस्फोरिक एसिड का उभरना प्रोटीन का शोध डाइजेस्टिव इत्यादि से बच किन कारण से होता है। अंडे खाने से उचित शिफारसों उपन्न होती

ए यह समझना धीठन है। हाँ कुछ कारण अवश्य हो सकते हैं। कुछ खराब पदार्थों से इस प्रकार की गड़बड़ी उत्पन्न हो सकती है जिसको अंग्रेजी में एलर्जी कहते हैं।

उन लोगों के लिए जो अपने आहार में अंडे का सम्मिलित करना नहीं चाहते यह बतला देना अच्छा है कि जितने खराब तत्व अंडे में होते हैं उन्हें उस आहार से प्राप्त कर सकते हैं जिसमें पर्याप्त मात्रा में दूध, दूध से उत्पादित पदार्थ (मक्खन और दही) सब्जियाँ, ताजे फल और पूर्ण धान्य रहते हैं। अंडे में जितना चूना (कैल्शियम) और लोहे की मात्रा है उसकी दूसरे पदार्थों से तुलना करने से नीचे जो खराब पदार्थ दिए गए हैं वे हिन्द, भाई के लिए दिलचस्प और महत्वपूर्ण होंगे। थोड़ी मात्रा पालक में जिसको एक बार परोसा जाता है तीन या चार अंडे के पीले भाग के बराबर लोहा रहता है। डेढ़ पाव दूध में दस अंडे के पीले भाग के बराबर चूना रहता है। एक ग्राम्स शलजम के ऊपर भाग में चार अंडे के पीले भाग के बराबर चूना रहता है और एक ग्राम्स सरसो के भाग में छह अंडों के पीले भाग के बराबर चूना रहता है।

निरामय अथवा शाकाहारी आहार को संतुलन करना

भारत के उन आहार की आधारभूत योजना को जिसमें मांस सम्मिलित नहीं है विचार करके हम सर राबर्ट मेकवेरसन के विचारों का उल्लेख करना ही अच्छा समझते हैं। "उस आहार जिसमें किसी प्रकार के अनाज के साथ दूध, दूध से उत्पादित पदार्थ तथा हरी पत्तीवाली सब्जियाँ सम्मिलित हों उसमें न केवल उचित तथा पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन रहता है अपितु उसमें जितने शरीर के स्वास्थ्य, शक्ति तथा कल्याणकारक जिन पदार्थों की आवश्यकता है सभी रहते हैं।" —फूड, पंज २१।

"फल और बर जाति की फलिया बंसी ही गुणकारी होती है जैसी पत्ती वाली सब्जियाँ होती हैं। खराब पदार्थों में वे सर्वोत्तम हैं। हमारे दैनिक आहार में हल्का बहुत अन्न होना चाहिए। उसमें क्षारीय लवण की मात्रा बहुत अधिक होती है जो रक्त को शुद्ध रखती है और उसे अम्ल अथवा खट्टापन होने से रोकती है। फल आत को स्वास्थ्य और क्रियाशील बनाने के लिए उपयोगी होते हैं।" फूड पंज ८८।

पौष्टिक आहार के इस महान अधिकारी के विचार एवं भारत के अन्य अनुसंधान केंद्रों से प्राप्त समाचार के निरामय समुदाय नीचे दिए जाते हैं। उनके अनुसार आहार की योजना बनाएं तो संतोषप्रद लाभ हो सकता है। खराब

एक आवाहारी के लिए सर्तुलित आहार

८ से १०	ग्रांस दूध
४ से ८	.. हरी पत्तीदार सब्जिया
४ से ६	.. बिना पत्तीदार अथवा कद्द मूल सब्जिया
४	. दही पनीर अथवा २ आड
२ से ४	.. ताजे मांसमी फल
६ से ८	घर में पिसा गेहूँ, चावल अथवा ज्वार बाजरी
२	मक्खन, मलाई घी अथवा तेल
२ से ३	. दाल

पदार्थों की सूची का क्रम उनकी जीवनी शक्ति के विद्युपता के अनुसार दिया जा रहा है।

खद्य पदार्थ भारत के मुख्य आहार है। वे गेहूँ, चावल और ज्वार बाजरी है।

सभी अनाज अथवा धान्य खद्य पदार्थ में माडी की प्रचुर मात्रा रहती है अथवा उनमें ताप प्रदायिनी शक्ति रहती है लेकिन उनमें आवश्यक खद्य तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं रहते इसलिए इन तत्वों की पूर्ति उन खद्य पदार्थों से करनी चाहिए जिनमें ये तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसा नहीं करने से शरीर का सामान्य संरचना पूर्ण रूपसे विकास नहीं हो सकता और न स्वास्थ्य की स्थिति अच्छी रह सकती है।

आहार के ऐसे अभाव को सुधारने के निश्चित साधन है प्रचुर मात्रा में पूर्व बतलाए गए वनस्पति तथा दूध से उत्पादित चीजों को खाना (जैसे दूध, दही मक्खन अथवा घी) ताजे फल तथा गेहूँ के स्थान में चावल अथवा ज्वार बाजरी का बराबर भाग।

जीवन सत्व (विटामिन)

नीचे विभिन्न जीवन सत्वों के विषय में बतलाई गईं बातों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करके हम अपने शरीर के जीवन सत्वों के अभाव को दूर कर सकते हैं।

जीवन सत्व 'ए'

यह जीवन सत्व बच्चों के लिए अत्यन्त आवश्यक है। यह बच्चों तथा वयस्कों के सामान्य विकास को बनाए रखता है और सन्नमणों को रोकता है।



केला विटामिन का उत्तम स्रोत

भांजन में इस जीवन सत्वों के अभाव होने से आरख की दुर्बलता की शिक्षायत होती है, बढ़ना रुक जाता है, शरीर भार कम होता, रुचि सुन्यता की स्थिति उत्पन्न होती है, शरीर में रोग शीघ्र आक्रमण करते हैं तथा श्वासनली का रोग हो जाता है।

पूर्ण दूध, मक्खन, मलाई, पनीर, बर्डीलीवर आयल, ताजी हरी साँझया टमाटर गाजर, शकरकंद, हरे मटर, आम, पके पीपते, छहारा या खजूर (परिमिया का) कटल, सतरा, बगाल का चना, सांयावीन धानया।

जीवन सत्व 'बी'

यह जीवन सत्व जीवन के सभी आयु में स्वास्थ्य का बनाए रखने के लिए परमावश्यक है। इसके अभाव से भूख मर जाती है, शारीरिक घृद्धि में रुकावट होती है, पाचन तथा पोषण में गभीर रूपसे विकार उत्पन्न होती है, अपच तथा श्लैष्मिक बृहदात्र प्रदाह होता है, कब्ज, बेंरी बेंरी स्नायु प्रदाह इत्यादि रोग उत्पन्न होते हैं।

जीवन सत्व 'बी' के साधन-स्रोत

सभी हरी साँझयों के रेशे, टमाटर, कंद साँझया, मूंगफली कछ पूर्ण धान्य, खमीर, चना, सांयावीन, मूली, चुकंदर फलगांभी मक्खन निपाला हज्रा दूध का पाउडर, शकरकंद मूंगी के अतिरिक्त अल्प पराग्रों के भीतर भाग।

जीवन सत्व 'सी'

इस जीवन सत्व के अभाव से मसूड़ों का रोग (पाषारिया) दातों की सड़न आमोशय तथा अर्ताओं में धुण होना पाचन शक्ति की दुर्बलता अरपानार श्लैष्मिक कला (भिल्ली) से रक्तसाय होना खचा में लाल चक्ते का उभरना आदि रोग होते हैं।

जीवन सत्व 'सी' के साधन-स्रोत

नीयु नारंगी (सतरा), अनानास का फल डम्यहा अमरूद, पीता, टमाटर धानया, करमकला (यथा गोभी), सँजन, (डूमोस्टक) लेंटस, पालक आजवायन, अमरय, हरीसंभ, हरा मटर फलगांभी शलगम, शकरकंद अरिख बीज, बरंला, रीमचं तथा हरी बस्तु खाने वाले पराग्रों के अतिरिक्त अंग।

जीवन सत्व 'डी'

'डी' जीवन सत्व चालास्थिविकृत रोग (सूखा रोग) तथा अन्य प्रकार के र्वानज के पोषणाभाव रोगों को रोकता है।

बच्चों के भोजन में इसके अभाव से शरीर कर्ण होता है और हड्डी के रोगों के साथ पाइरिंग तथा अल्लपाटार जनित रोग होता है।

इस जीवन सत्व के अभाव में बड़ों को गांठया, स्नायु प्रदाह मधुमेह और मूट्स की बीमारिया होती है।

जीवन सत्व 'डी' के साधन स्रोत

अल्ला वायलेंट स्पेक्ट्रल किरण त्वचा सूर्य और स्फाटिक पारा (भरकयूरी) के भाग उत्पन्न करने वाले यत्र की किरण के सपर्क में अने पर रक्त उससे जीवन सत्व शोधित करता है। खद्यान्न भी सूर्य की किरण से जीवन सत्व शोधित करके सांचित करता है। यह कॉड लीवर अण्डे का पीले भाग, दूध से कमी कमी प्राप्त होता है। इस जीवन सत्व प्राप्त होने का सब से उत्तम साधन स्रोत स्पेक्टल किरण है।

जीवन सत्व 'ई'

जीवन सत्व 'ई' स्त्री और पुरुष दोनों के बाभपन की स्थिति को दूर करता है।

जीवन सत्व 'ई' के साधन-स्रोत

लेंटस मास पूर्ण नेद का अकर गोल जई, पर्याप्त मात्रा में दूध सूती अल्लपाल्पा घास।

डाक्टर अर्मेन के मतानुसार खद्या सामाग्रिया तथा उनके जीवन सत्व ए बी सी।

खद्या पदार्थ	जीवनसत्व 'ए'	जीवनसत्व 'बी'	जीवनसत्व 'सी'	
पादाम	x	xx?	*
बच्चा संव	x	x	xx
अल्लतर शोषा	. .		x	
बच्चा घेला	.	१?	x	xx
पूर्ण बली	x	xx	—

सद्य पदार्थ ज्विनसत्त्व 'ए' ज्विनसत्त्व 'बी' ज्विनसत्त्व 'सी'

सद्य पदार्थ	ज्विनसत्त्व 'ए'	ज्विनसत्त्व 'बी'	ज्विनसत्त्व 'सी'
नंबी संम	λ	XXX	*
सायावीन्स	X	XXX	°
अकुरित संम	X	XX?	XX
लतरवाला ताजा कच्चा संम	XX	XX	XX
पकाया हज्रा लतरवाला संम	XX	XX	
चुकदर के कद	*	X	*
चुकदर के पत्ते	XX	X	*
चुकदर की डाली	*	X	*
मर्दे की रांटी	?	X	—
पूर्ण गंदू की रांटी	X	XX	?
मक्खन	XXX	—	—
छाछ	X	XX	X परिवर्तनशील
कच्चा बन्द गोभी (कर्मकत्ला)	XX	XX	XXX
बन्दागोभी के ऊपरी भाग			
पकाने पर	X	XX	X
ताजा अरार कच्चा गाजर	XX	XX	XX
पकाया हज्रा गाजर	X	X	X
फलगोभी	X	XX	X
सिलेरी की रंग रहित डाली		XX	*
सिलेरीके रंग रहित पत्ते	X	XX	*
सिलेरी के हरे पत्ते	XX	XX	*
पूर्ण दूध का पनीर	XX	*	*
अखरांट (Chestnut)	*	λ	*
नारियल	X	XX	*
नारियल का तेल		—	—
कांड लीवर ग्रायल	XXX	—	—
सफेद मक्का		XX	—
पीला मक्का	X	XX	—
मक्का का तेल	?	—	—
बिनासे का तेल	?	—	—

सहा पदार्थ	ज्विनसत्त्व 'ए'	ज्विनसत्त्व 'बी'	ज्विनसत्त्व 'सी'		
मलाई	XXX	XX	X	परिवर्तनशील
रस (जलशुंवाल)	*	*	X	
रसीता (ककड़ी)	.	*	X	XX?	
अण्डा	XXX	X	X?	
अण्ड का सफेद भाग	..	—	+	*	
अण्ड का पीला भाग	XXX	X	*	
रंगन	*	XX	*	
एडाइन	X	~	X	
माटी मछली	..	X	X	*	
पनली मछली	—तक X	X	*	
मंटा	..	—	X	—	
पूण गेहू का अण्डा	X	XX	—	
ग्लूकोस	—	—	—	
अणूर	*	X	X	
अणूर का रस	*	X	X	
अणूर का फल	+	XX	XX?	
अहद	..	—	X	—	
अकुरित सेम मटर इत्यादि		*	XX?	XX	
नीचू का रस	.	?	XX	XXX	
दाल सूखी	*	XX	—	
लेटस	XX	XX	XXX	
जमीरी नीचू	*	X	X	
आम	X तक	*	X	
मास (मास पेंडी)	..	*	X	—सं X तक	
पूर्ण दूध	.	XXX	XX	X	परिवर्तनशील
उवाला दूध	.	XXX	XX	X	परिवर्तनशील
जभाया हूआ दूध	XXX	XX	X	परिवर्तनशील
सूखाया पूर्ण हूआ दूध		XXX	XX	X	परिवर्तनशील
मक्खन निकला हूआ सूखा दूध		X	XX	X	परिवर्तनशील
बकरी का मास	..	—सं X तक	X	?	

खद्य पदार्थ

जीवनसत्व 'ए' जीवनसत्व 'बी' जीवनसत्व 'सी'

जई का तेल	—से X तक	XX	—
जई का तेल	?	—	—
कच्चा प्याज	—से X तक	XX	XX
पकाया प्याज	—से X तक	XX	X
सतरा का रस	—से X तक	XX	XXX
सतरा का छिलका	X	X	XX
ताड़ का तेल	X	—	—
अजवायन	*	XX	*
चुकंदर	—?	XX	*
कच्चा सतालू	*	*	XX
मूगफली	X	XX	*
मूगफली का तेल	—	—	—
नासपाती	*	X	*
हटा अरार जवामा मटर	XX	XX	XX?
सूखा मटर	X	XX	?
अकूरित मटर	X	XX?	XX
चिलगाँजा	X	X	*
ताजा अरार कच्चा अनानास	XX	XX	XXX
शकर कंद	XX	X	*
सफेद काला अग्रालू	X	XX	XX
पंद्रह मिनिट तक उबाला हउग्रा	X	XX	XX
सफेद अग्रालू	X	XX	X
भूना हउग्रा अग्रालू	X	X	—
जामून, सूखा वर	*	X	*
मूली	?	X	—
किशमिश	*	*	X
रवेततीनी	—	—	—
सफेद मशीन परिष्कृत चावल	X	XX	—
पूर्ण दानेवाला चावल	—?	XX	XXX

खद्य पदार्थ	जीवनसत्व 'ए'	जीवनसत्व 'बी'	जीवनसत्व 'सी'
पूण राई	\	XX	—
फच्चा पालक	XXX	XXX	XXX
सूखा पालक	XXX	XX	*
माड़ी (निशास्ता)	—	—	—
शफकर	—	—	*
सूखी इमली	x	—	x
फच्चा टमाटर	X\	XXX	XXX
पकाया टमाटर	XX	XX\	XXX
टिन में बन्द किया टमाटर	XX	XXX	XXX
शलजम	—सं x तक	XX	*
बछड़े का मास	*	XX	*
अरखरोट	*	XXX?	x
गद् का भूसा	XX	XXX	—
गंद् का भूण	XX	XX	—
पूर्ण गंद्	XX	XXX	—
खमीर	—	XXX	—
खमीर का सार	—	—	—

- X चिन्ह यह सूचित करता है कि खद्य पदार्थ में जीवन सत्व है ।
 XX चिन्ह यह सूचित करता है कि खद्य पदार्थ में जीवन सत्व का अच्छा सांत है ।
 XXX चिन्ह यह सूचित करता है कि खद्य पदार्थ में जीवन सत्व का सर्वोत्तम सांत है ।
 — चिन्ह यह सूचित करता है कि खद्य पदार्थ में जीवन सत्व सताप जनक नहीं है ।
 ? चिन्ह यह सूचित करता है कि खद्य पदार्थ में जीवन सत्व सदैवपूर्ण
 ? चिन्ह यह सूचित करता है कि खद्य पदार्थ में जीवन सत्व सदैव पूर्ण है ।
 * चिन्ह यह सूचित करता है कि खद्य पदार्थ में जीवन सत्व के होने का प्रमाण नहीं है ।

शारीरिक योग्यता को बनाए रखना

एल. ई. यूबेक्स और सौसल पास्का

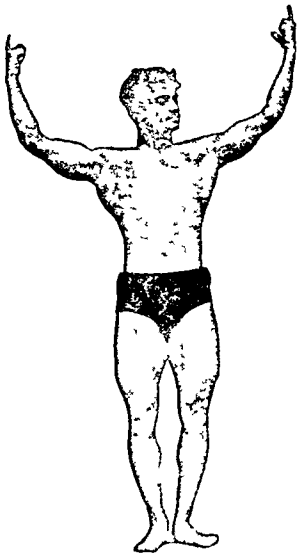
अपने आप को बिल्कुल प्रकार शारीरिक जांच क्लानी चाहिए

प्राधिकाश लोंग स्वयं अपने शरीर के विकास तथा शक्ति का निर्णायक समझते हैं। वास्तव में प्राप्त मनुष्य इस विषय में बहुत ज्ञान रखता है। यह यह पतला सकता है कि एक मनुष्य उंचा है या ठिगना है मोटा या पतला है लाल या पीला है इतनी ही बातों तक उसका ज्ञान सीमित है इससे अपने के भेदों को जानने की योग्यता उसमें नहीं है। बिना वैज्ञानिक ज्ञान के उसके नापने का परिमाण स्वयं अपने शरीर की बनावट है। उसके विचार के अनुसार अपने से कम शक्तिवाले मनुष्य दुर्बल होते हैं और जितने उस से अधिक शक्ति संपन्न है व बहुत बड़े होते हैं। यही उनका मापदंड है।

शारीरिक जांच की कला कोई सरल बात नहीं है। इस विषय में बहुत डाक्टर सामान्य मनुष्य के समान अज्ञान है यहा तक कि शारीरिक शिक्षकों को भी अच्छे स्वास्थ्य तथा बल के क्या लक्षण होते हैं उन्हें वे नहीं जानते।

उंचाई और समानपात

हम उंचाई से आरम्भ करेंगे। यह महत्वपूर्ण बात है। इससे सब स्पष्ट रूप से जानव है। यदि कोई मनुष्य बहुत नाटा होता हो तो उसका शरीर भार भी अधिक नहीं होता और उसकी शक्ति भी अधिक नहीं होती। वंसा ही यह भी सत्य है कि अधिक शरीर भार वाले व्यक्ति की सुन्दरता भी नहीं होती। यदि वह अधिक ऊंचा हो तो वह शीघ्र शारीरिक दुर्बलता का शिकार बनता विशेषकर जब उसका हृदय दुर्बल होता है। उसकी मांस पेशी को जांच करने से यह पता



लाता है कि वह कठिन काम करने के योग्य नहीं होता। शक्ति के विचार से सब से कम ऊँचाई ५ फुट ८ इंच से ५ फुट १० इंच के बीच होनी चाहिए। किसी भी ऊँचाई पर शरीर का डील डाल होना आवश्यक है। घंठने की ऊँचाई सीधे खड़े होने की ऊँचाई के समान अधिक हो तो वह भी शारीरिक शक्ति का चिन्ह है। ५ फुट ८ इंच ऊँचाई वाले व्यक्तियों की घंठने की आसत ऊँचाई पंतीस से छत्तीस इंच तक हो सकती है।

गर्दन का आकार प्रकार भी महत्वपूर्ण है। बड़ी गर्दन को लची गर्दन की अपेक्षा थड़े के पास छोटी चाँडी आर मजबूत होनी चाहिए इसके साथ साथ यदि बड़ी नाक आर बड़ा कलेजा हो तो यह स्वाभाविक जीवन शक्ति का लक्षण है। शारीरिक शक्ति का दूसरा लक्षण है सुपुम्ना का सुविकसित मांस पंटी एक सीधी अच्छी रूपवाली पीठ भी शारीरिक गति का अच्छा लक्षण है।

कंधे चाँड़े आर ढालए होने चाहिए। कंधे का ढालुआरूप पंटीयादार होता है। हड्डी का ढालुआरूपन सकुचित बक्षस्यल का सुचित करता है।

छाती, कमर आर कल्हा

छाती की जाच करते समय ऊपर की भारी वाह्य मासपेशियों का अधिक महत्व नहीं देना चाहिए। उनका अपनने स्थान पर होना अवश्य है लेकिन भीतर की मासपेशियों का अधिक महत्व होता है। श्वास मापक यंत्र से उस मनुष्य की जाच कीजिए जिस की छाती की जाच करनी हो। उसकी यदि ऊँचाई के अनुसार शरीर भार सामान्य हो तो उसे अपनने शरीर से बल उतारने के बाद स्पाइरोमिटर यंत्र में फूकने को धरिए। जितना उसका वजन है उसके अनुसार प्रत्येक आध से वजन के हिसाब से दो घन इंच उसे फूकने को धरिए। गन्नी श्वास लेनी चाहिए आर इस विन्नी प्रकार की जाचा नहीं होनी चाहिए। विश्राम की अवस्था में उसकी श्वास कुछ धीमी होनी चाहिए। मुँह से श्वास लेना शरीर के लिए हानिकारक है। नाक से मल निफालने के समय केवल मुँह से श्वास लेना पड़ता है।

छाती की तुलना में कमर बहुत छोटी नहीं होनी चाहिए। कम ऊँचाई वाले व्यक्ति में छ या सात इंच आर ऊँचे वृद्ध के मनुष्यों में नौ या दस इंच का अंतर लाभदायी है। आभाशय की मास पेशियों को पूरी तरह से विकसित होना चाहिए आर उसे ऐसी होनी चाहिए कि मनुष्य उस पर अपनी इच्छातः पूर्ण रूप से नियंत्रण कर सके।

बाह्य ग्रार टान का विकास

यहाँ के विषय में विचार करतें समय इस बात का स्मरण कईजए कि लवें ग्रारों की अपेक्षा छोटे ग्रार वाले बलवान होते हैं। ये अधिक भार उठा सकते हैं। लेकिन इसमें कोई नियम विरोध बात अवाछणीय है। बाह्य की दिशिरस्का पंखी ग्रार त्रिशीर्ष दांनों का रूप से विकास होना चाहिए और बाह्य की समानता का गुण गान देना चाहिए और कृशलतापूर्वक कार्य के लिए प्रोत्साहन देना चाहिए।

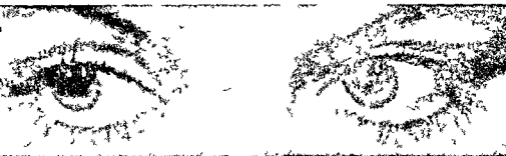
अग्रबाह्य का विकास करने का समुचित रूप से ध्यान देना चाहिए। कुछ शारीरिक शिक्षक इस बात पर ध्यान नहीं देते कि पकड़ने की शक्ति अग्रबाह्य में होती है। छोटे हाथ होने पर भी अधिक बड़े मासपंखी वाले अग्रबाह्य, किसी वस्तु को अच्छी तरह जोर से पकड़ सकते हैं। जाघ का माप बहुत भूमकारी हो सकता है क्योंकि बपड़े नापने का फीता जाघ के ऊपर रखा जाता है पर असल में पैर की शक्ति विशेषकर घुटने के ऊपर रहती है। जाघ की मासपंखिया नितम्ब की पंखियों के समान शीघ्र चर्वी ग्रहण करती है। मासपंखिया सिकड़ने लगती है उस समय आप धहा पर रेखा जो स्पष्ट रूप से दिखाई देगी उसे देखिए। एक मनुष्य जिसकी ऊँचाई ५ फुट २ इंच है नितम्ब के नीचे जाघ की मांटाई लगभग सत्तरह इंच होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त एक इंच पीछे जाघ की मांटाई तीन चौथाई इंच होती है।

यदि मनुष्य की बनावट सुडाल हो तो नियम के अनुसार उसका शरीर भार लगभग ठीक निकलगा। यह अवश्य है कि दूसरी बातों का प्रभाव उस पर पड़ेगा। शरीर भार में थोड़ा-बहुत अंतर होने से कुछ हानि नहीं होती लेकिन हाइड्रॉ के ठोसपन और उसकी आयु का इस पर संबंध रहता है।

त्वचा, ग्रारत्व बाल और नख

नापने जांखने की अपेक्षा त्वचा, ग्रारत्व तथा नखों की जाच करनी अच्छी बात है। कुछ परीक्षक की दृष्टि में त्वचा की सामान्य स्थिति बहुत महत्व का विषय है। उसको चिकनी तथा कुछ ग्राह्र होनी चाहिए और फाड़े फन्सी नर्म का प्रभाव तथा लचीली नहीं होनी चाहिए। उसका रंग पीला नहीं होना चाहिए न उसमें किसी प्रकार का लाल चिन्ह होना चाहिए। पीलेपन होने से रक्तअल्पता का लक्षण है और लाल रंग फूली हुई रक्त वाहिनी का परिणाम है। रक्त प्रवाह की जाच का एक सरल तरीका यह है कि अंगुली के अग्रबाह्य को कुछ क्षण के लिए जोर से दबावें। दबे हुए स्थान से अंगुली को हटाने पर

यदि तुरत उस स्थान पर पहले के समान रंग आजावे तो यह समझना चाहिए कि रक्त स्वाभाविक रूप से रक्त संचारित हो रहा है अर्थात् रक्त प्रवाह की गति अच्छी है। हाथों और पैरों के नखनों की स्थिति को जानना अच्छा है यदि इनमें लाल रंग दिखाई दे, वे फूले हुए हों तो रक्त संचार की स्थिति में कुछ दुर्बलता समझनी चाहिए।



साधारणतया अपने शरीर के स्वस्थ और अस्वस्थ होने की सूचना देती है और जब तक उसमें किसी प्रकार की शिकायत उत्पन्न नहीं होती वे ठीक ठीक सूचना देती है। नत्र को स्वच्छ और चमकीला होना चाहिए और पुतलिया गहरी काली होनी चाहिए। यदि तारामंडल में भूरे रंग की रेखा हो और अनियमित धब्बे हों तो यह शारीरिक निष्क्रियता का लक्षण है। आरख के नीचे सूजन हो तो यह दुर्बलता तथा चार बार प्रतिदिन के शिकार बनने का लक्षण है।

कुछ लोग हमें यह विश्वास दिलाना चाहते हैं कि बालों की स्थिति शरीर के स्वास्थ्य का अच्छा निर्देशक नहीं है। इसमें कुछ महत्व तो अवश्य है। खांपड़ी की शिकायत के कारण कभी कभी हटपुट धूमिल के सिर में धांडे बाल होते हैं। मीनें ऐसे लोगों के सिर में घने बाल देखे हैं जिसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता। उनको देख कर हटपुट पुत्य या स्त्री के मन में ईर्ष्या उत्पन्न होती है। साधारणतया यह कह सकते हैं कि जिस के घने स्वस्थ बाल होते हैं वे स्वस्थ रहता। उनको देख कर हटपुट पुत्य या स्त्री के मन में ईर्ष्या उत्पन्न होती है। वलयुक्त हो पर ऐसे हो जिन्हे सहज से बनाए जा सकते हैं उन्हें तभी सहज से बनाए जा सकते हैं जब वे हलके और पतले हों।

स्वास्थ्य के लिए व्यायाम

सबसे पहले शरीर के मध्यभाग का व्यायाम होना चाहिए। इसका एक विशेष कारण है। वह हमारे सामान्य ज्ञान पर आधारित है। जितने शारीरिक विकास की प्रणाली है वं शरीर के स्वास्थ्य और शक्ति का वृद्धि के लिए उत्तम है लेकिन इन प्रणालियों में बहुत थोड़े हैं जो मध्य भाग के व्यायाम की आवश्यकता का वर्णन करने की अपेक्षा और कुछ अधिक कहते।

मानव शरीर का किस स्थान सब से पहले ग्रंथि होता है। शरीर का मध्य भाग। उसे हम मध्यावस्था का विस्तार करते हैं। इतना होते हुए भी हम अपनी कमर तथा पेट को यावन काल की स्थिति में रख सकते हैं। पेट के दौलतपन के कारण बहुत सी शिकायतें होती हैं। अपच कब्ज शक्ति का ह्रास और दम नहीं होना और शरीर की गति में धीरे धीरे शिथिलता आना।

शरीर का मध्यस्थान (ऊपर) पसली और (नीचे) ऊरुस्थि के बीच में है पसली के नीचे बक्षोदर मध्यस्थ पंथी है तथा बक्षोदर मध्यस्थ पंथी और ऊरुस्थि के बीच में उदर है। प्रकृति ने स्त्री और पुरुष के लिए इस स्थान पर मासपंथी की प्राकृतिक चाली नियत की है। इसकी चतुर से चतुर कारीगर नकल करने में असमर्थ है।

मासपंथी की यह प्राकृतिक चाली दो काम करती है १—यह इस भाग में जितनी विशेष ईन्द्रिया रहती है उह उचित रीति से सभाले रहती है और उन्हे दमन से बचाकर रखती है। २—यह मासपंथीय चाली जब यह पूरी मासपंथी की बनी रहती है तब यह पीछे की भीतरी ईन्द्रियों को मालिश (मास पंथियों के सिकड़ने और फूलने के द्वारा) करती है।

व्यायाम जिससे मदद मिलती है

नीचे पहले के व्यायाम द्वारा आप अपने स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति को उर्नात कर सकते हैं जिससे प्रकृति ने उस समय दिया था जब आप छाटे थे। इस विस्तार पर लेंटे हुए सुबह के समय कीजिए।

अपनी पीठ के घल चारपाई पर पर फूलाकर लेंटे जाइए। अपनी हथेलियों को पेट के निचले भाग (अपनी अंगुलियों के अग्रभाग से ऊरुस्थियों को स्पर्श करते हुए) पर रखिए। उसे अपनी हथेलियों से दबाइए और पेट को ऊपर

उठाइए। इस तरह कई बार (कम से कम पाच बार) कींजिए और पेट के निचले भाग को बिना हाथों के दबाव या सहायता से भीतर की ओर उठाइए।

व्यायाम के विषय में जो कुछ कहेंगे उनका ऊपर की बातों आकार स्वल्प है। अपने शरीर के जितना व्यायाम करते हैं उस समय अपने पेट के निचले भाग को भीतर करते हुए ऊपर उठाए।

व्यायाम नंबर २

पहले नंबर के व्यायाम की स्थिति में लंबे रह कर अपने एक पैर के घुटने (बायें पैर के पहले) को ऊपर उठाइए जब तक आप के कपड़ों से एक तबू का आकार न बन जाए (सारे समय घुटने के लिए अपने पुस्तकों को सहारा देने के लिए जैसा दोनों घुटनों को उठाते हैं वैसे ही रखें)। एक पैर से वैसे ही करें। अब अपने बायें घुटने को दाहिने के ऊपर उठावें। इस समय आप अपने पेट के सिकड़ने का अनुभव करेंगे। ऐसा पाच बार दोहरावें और तब इसी प्रकार दाहिने पैर से करें।

आपका पेट आरंभ में पैर की गति का केवल पीछा करेगा पर तो यदि आप पैर की मासपेशी को धीरे सिकाड़ने के बाद में इस व्यायाम से अधिक लाभ पहुंचाएगा।

यदि आप स्वस्थ नहीं हैं अथवा अर्धेडपन के कारण कष्ट पर रहें हैं तो केवल इन्हीं दो व्यायामों को पहले पंद्रह दिन तक कींजिए (सुबह और शाम) इसके बाद दूसरे व्यायाम दिए गए हैं उन्हें कींजिए।

व्यायाम नंबर ३

सीधी पीठ वाली कुर्सी पर बैठ जाइए। अपनी पीठ को सीधा करके ऐसा बंटे कि आपका मरूदंड कुर्सी को स्पर्श करे। इसके बाद अपनी हथेलियों को अपने निचले पेट (पहले नंबर का व्यायाम) पर रखिए और अपने पेट को ऊपर और भीतर की ओर उठावें। पाच बार जल्दी जल्दी इस व्यायाम को कींजिए इसके बाद निचले पेट की मासपेशियों को सिकाड़ कर पाच की सरख्या गिनने तक सिकड़ रहे। इस पाच तंज और एक धीमी क्रिया का पाच बार दोहराइए।

दिन में चलते उठते बैठते समय आप निचले पेट की मासपेशियों को पृष्ठ करने का अभ्यास कभी कभी कर सकते हैं। आपकी मासपेशियों का स्वास्थ्य आश्चर्यसे विकसित होगा जब कि आप की कमर पतली होगी। जब आप कुर्सी की पीठ से अपने मरूदंड को चिपटाए तो पीठ को "मांटा" न होने देने का सदा ध्यान रखें। रीढ़ को सीधा रखने से अति प्रदेश का (अर्थात्

का छांटा भाग, अथवा जहा आपको बटवात की शिकायत है) तनाव दूर हो जाता है रीढ़ को सीधा रखने से पीठ का धका सा दर्द भी दूर हो जाएगा।

ध्यायाम नंबर ४

सीधी पीठ वाली कुर्सी पर बंठे रह कर दोनों पैरों को दृढ़तापूर्वक फर्श पर धाम रखें और एड़ियों से कुर्सियों के पैरों को स्पर्श करें। अपने हाथों को कुल्हे पर रख कर सामने जहा तक झुकने की कोशिश कीजिए (छाती जब तक घुटने को स्पर्श न करे)। पीठ विल्कुल सीधी रहनी चाहिए। फिर सीधा हो जाइए। सामने झुकने के पूर्व गहरी सास लीजिए और निचले पेट को भीतर की ओर कर रखें रहें। पेट को ऊपर खींच कर समाले रहें और जैसे धीरे धीरे झुकते और ऊपर उठते समय सास छोड़िए।

ध्यायाम नंबर ५

ध्यायाम नंबर चार की स्थिति में बंठे रह कर अपने हाथों को सिर के पीछे रीढ़ और जहा तक हो सके अपने शरीर को बायीं ओर झुकाइए। इसके बाद दहिनी ओर झुकाइए। दूसरे ध्यायामों के समान इसको पांच बार कीजिए। इन सब ध्यायामों को माता पिता और बच्चे पूर्ण सुरक्षित रहते हुए कर सकते हैं। इसी मतलब से वे यहा दिए गए हैं।

सास जीवन से बढ कर है

आप बिना पानी के कुछ समय तक जीवित रह सकते हैं और बिना भोजन के इतने से कुछ अधिक दूरे तक लेकिन बिना वायु के बिना पांच मिनट तक भी जीवित रहना संभव नहीं हो सकता।

आप यह कहेंगे कि ऐसी बातें मुझे बताने की आवश्यकता नहीं है पर आपको बताने का एक कारण है। यह कारण तो यह है कि मनुष्य अपने खान पान की बातों पर तबत्की उठाने के लिए नहीं हिचकिचाता है पर सच मतलाइए तो कितने ही जो क्षण भर के भी सास लेने की बात सोचते हैं।

सास अच्छा स्वास्थ्य बना सकता है और बनाता भी है। यह मानीसक शक्ति की बंधु कर सकता है। आपका अपने काम में सफलता प्राप्त करने लिए सहायता कर सकता है। यह आपका अनुलन और व्यक्तित्व विकास में मदद पहुंचा सकता है।

पूर्व दिनों में २०००० से अधिक वर्षों तक सास लेना एक विज्ञान बना है। पश्चिमी देशों में तोएं हुए समय को फिर से प्राप्त करने की कोशिश कर

रहे हैं और सास लेने का जो रांग नाश्क गुण तथा मानसिक मूल्य है उसे समझ रहे हैं।

अब कुछ व्यावहारिक बातों पर ध्यान दें

हम लोगों ने पूर्व चारपाई पर लटके लटके व्यायाम आरंभ करने की बात बतलाई। इस बात का हम फिर से दहराते हैं। अपनी अंगुलियों के छोर का उर प्राचीर पर रख कर भीतर दबाते हुए सास बाहर निकालिए। इसके बाद सास भीतर लेते हुए उर प्राचीर को बाहर की ओर दबाइए। इस व्यायाम के द्वारा आपने कई वर्षों के बाद प्रथम बार उचित रीति से सास ली है।

अब, तब से लोग सास लेने के समय अपने कंधों या सीनों को फुला देते हैं। ऐसा करना ठीक नहीं है। क्या आप कभी छाते को मुदरी (अर्न्तम सिरा) तक खोलने का यत्न करते हैं? कभी नहीं तभी स्त्री व पुरुष जो सीना फुलाने और कंधे ऊँचा करने की कोशिश करता है वह अपने फेफड़े से करता है। यदि आप अपने फेफड़े का एक छत के समान समझे (मुदरी कंधा और उर प्राचीर का स्वाखला है) तो आपको एक साधारण रूप में ठीक ज्ञान हो जाएगा।

आपको पहले लटके लटके व्यायाम करने के कुछ नियम बतलाए गए थे। नीचे कुछ सरल सास लेने वाले व्यायाम दिए जा रहे हैं जिनका आप उनके (लटके लटके व्यायाम) बाद कर सकते हैं। हम आप को लटके रह कर सास लेने की सलाह देते हैं। ऐसी सलाह देने का कारण यह है क्योंकि इस स्थिति में रह कर उचित रीति से सास लेना सहज होता है।

आप सास को रोकिए नहीं पर शीघ्रता से सास भीतर लीजिए और धीरे धीरे निकालिए। वास्तव में आप यह देखें कि यदि आप पूर्ण रूप से सास निकाल देते हैं तो जल्दी से सास लेना पड़ेगा।

हम बराबर सास लेते रहते हैं इसलिए दिन भर उचित रूप से सास लेने का अभ्यास करना सहज होगा। आप अपने काम पर जाते हुए मार्ग में इसका अभ्यास कर सकते हैं। जल्दी से सास लेकर चार तक गिनती करते अपनी सास को बाहर निकालिए। उतनी ही गति से सास लीजिए लेकिन धीरे धीरे सास बाहर निकालने का अभ्यास कीजिए।

धीरे धीरे सास लेने का मूल्य तो इस बात से प्रकट होता है कि प्रत्येक बार सास लेते समय और सास बाहर निकालते समय हृदय बार बार धड़कने की कोशिश करता है। यदि आपको इस बात का पता लगता है कि क्यों बहुत से तिलीड़ियों का अंत में अपने हृदय की भासपीशियों के तनाव से बच उठाना

पड़ता है वं हापत है और हृदय सास की गलत लय के साथ अपनी गति को अनुकूल नहीं कर सकता।
व्यायाम नंबर १

अपने दोनों पैरों को फैला कर खड़े हो जाइए। अपने दोनों हाथों को पर के बगल में नीचे सीधा झुकाकर रखिए। पूर्ण रूप से सास बाहर निकालिए। सामने कुछ झुक कर सास बाहर निकालिए (एसा करने से सास पूर्ण रूप से बाहर निकल जाता है)। अब अपने दोनों हाथों को बगल से लेकर अपने सिरके ऊपर उठाइए और इस समय सास लीजिए। अपने हाथों को धीरे धीरे नीचे उतारते समय सास निकालते हुए व्यायाम को पूरा कीजिए।
व्यायाम नंबर २

एक नासिका छिद्र का बंद रख कर दूसरे से सास लीजिए इसके बाद बंद किए नासिका मार्ग को खोल कर उससे सास लीजिए और दूसरे को बंद रखिए। अपनी अंगुली का धार्य नासिका मार्ग पर रख कर उसे दबाइए और दबाने से सास लीजिए। दबाने नासिका रंध से सास भीतर लीजिए। अपनी अंगुली का दबाने नासिका रंध पर रख कर दबाइए और धार्य से सास लीजिए। इस प्रकार प्रत्येक नासिका रंध से सात बार कीजिए।
व्यायाम नंबर ३

पंज पर बँठ जाइए और डाइ खने जैसी गति चालू रखिए (हाथ उर प्राचीर स आरंभ हो कर पर के अंगुठे को स्पर्श करे) जब आप अंगुठे को छूने के लिए झुकते है उस समय शीघ्र सास लीजिए और जब पीछे झुकने लगे है तब सास धीरे धीरे निकालिए और अपने हाथ को अंगुठे से हटा कर उर प्राचीर को स्पर्श कीजिए। सात बार इन प्रकार कीजिए।
व्यायाम नंबर ४

पंज पर घुटन टेकें। अपने हथेलियों को अपने घुटने के करीब एक फुट दूरी पर सामने पंज पर रखिए। सामने झुकिए और हथेलियों पर शरीर का मांस डालिए (बाद सीधी रखिए) और धीरे धीरे सास लीजिए। फिर पीछे झुकाइए और अपनी एड़ियों पर बँठ जाइए। अपनी एड़ियों में बँठते समय जट्टी से सास लीजिए। सात बार इन व्यायाम को कीजिए। इन व्यायाम को उचित रीति से करने पर आप सास को ठीक नीचे उर प्राचीर की ओर जाते हुए अनुभव करने।

सास का उचित रीति से नियंत्रण करने पर न केवल आपके स्वास्थ्य को स्थिति अच्छी रहती है पर आप स्पष्ट रूप से बोल सकते हैं और समतुल्यता के प्राप्त होने से आप का व्यक्तित्व निखर उठेगा ।

निचले अंगों के लिए व्यायाम

स्काटलैंड की एक पुरानी कहावत है, पाव थक गया तो सच थक गया । यह सच बात है कि थके पावों से शरीर की अधिक क्षति होती है इस बातका साधारणतः हम समझ नहीं सकते ।

आप यह जानकर आश्चर्य होंगे कि पाव की सुखी अथवा असुखी रहने की स्थिति मुख पर झींश की भाँति भलकती है । आप यूरोप के सभी वस्तुओं का प्रयोग करके अपने मुखड़े की रेखा को दूर करने का प्रयत्न करेंगे लेकिन यदि आपके पाव असुखी हो तो प्रकृति ने जिस चिन्ह को अपने मुखड़े पर रखा है उस किसी हालत दूर नहीं कर सकते ।

नीचे पाव के लिए कुछ व्यायाम दिए जाते हैं ।

इन्हें नये पाव कीजिए । अपने हाथों की कूसी की पीठ पर रख कर खड़े हो जाइए । अपनी एंडियों को सटाकर रखिए और पावों के अंगुठों को फँलाकर अपने पावों के द्वारा V आकार बनाइए ।

व्यायाम नंबर १

अपने हाथों को हिलने डोलने न देने के लिए उन्हें कूसी पर रखिए । अपने अंगुठों के बल खड़े होकर फिर पहले की स्थिति में आ जाइए । फिर कुछ समय तक अपने अंगुठों के बल खड़े रहिए और उसके बाद अपनी एंडियों से ।

व्यायाम नंबर २

अपने दोनों पैरों के अंगुठों को ऐसा रखें कि वे दोनों एक दूसरे का स्पर्श करें (क्यूतर की अंगुलियों की भाँति) । इस स्थिति में रख कर पहले नंबर के व्यायाम के समान करें । अंगुठों के बल से खड़े हो जाइए और फिर एंडी के बल से । इनमें से प्रत्येक को चारह बार कीजिए ।

व्यायाम नंबर ३

कूसी की पीठ पकड़े हुए दीर्घ पैर से खड़े हो जाइए । बायें पाव के तलवे को दीर्घ पाव के तलवे के नीचे रखिए और दीर्घ टखने को उसके ऊपर तब

तक घुमावे जब तक वह जमीन का न छूवे । इसके बाद पाव का घुमा कर सीधा कीजिए । टखनों का मजबूत बनाने के लिए यह उत्तम व्यायाम है । फिर अब बायें पाव के बल से खड़े हो जाइए और दिहने पाव के तलवे का बायें पाव के नीचे रखिए ।

व्यायाम नंबर ४

प्रथम आपनी कर्सी पर बैठ जाइए । आपने पावों का सामने फंलाइए और एंडियों से जमीन को स्पर्श कीजिए । जितनी दूर हो सके उतनी दूर आपने पैर का फंलाइए और अंगूठों को पावों के नीचे मरोड़िए । अब आपने टखनों का ऊपर की ओर घुमाइए (अभी तक आपने पावों को जितना दूर फंला कर रखे है फंलाए रखिए) इस मरोड़न फंलाव की गति को दोहराइए ।

व्यायाम नंबर ५

आपने पावों को इतना ऊपर उठाइए कि टांगों से L का आकार बन जाए । अंगूठा इस मरोड़न फंलाव व्यायाम को दोहराइए । इन व्यायामों का उद्देश्य है आपने अंगूठों को गतिमान करना ।

व्यायाम नंबर ६

कर्सी की पीठ पर आपनी पीठ को सटा कर बैठ जाइए और आपने घुटनों को झुका करके अंगूठों को सीधा करते हुए पावों का ऊपर उठाइए । टखन से आपने पावों को चारों ओर घुमाइए—सब से पहले दिहनी ओर तक उसके बाद बायीं ओर । यह व्यायाम आपके टखनों को सुडाल बनाएगा ।

टांगों और घुटनों के कुछ अच्छे व्यायाम

ऊपर जितने व्यायाम के नियम बतलाए गए हैं वे आपको पिछले दिनों के कुछ करने और सुडाल बना कर नीचे के व्यायामों के लिए तैयार करने जिनमें अधिक शक्ति का उपयोग करना पड़ता है ।

व्यायाम नंबर ७

आपनी एंडियों को सटाकर अंगूठों को अगला रख कर तथा टांगों को सीधा रख कर खड़े हो जाइए । अंगूठों पर खड़े हो जाइए । उनके बाद घुटनों को झुका कर आपने शरीर को धीरे धीरे पल्की मार कर घुटने की स्थिति में

लाइए। आप इस व्यायाम को अच्छी तरह जानते हैं। यह घुटनों का झुकाने का व्यायाम है जिससे आपने स्कूल में किया था।

व्यायाम नंबर ८

आपने पावों को फर्श पर लगभग एक फुट की दूरी पर रखें। हाथों को शरीर के सामने फैला कर रखिए। इस स्थिति में रह कर धीरे धीरे उठते बँठते हुए पल्थी बँठने वाला व्यायाम कीजिए (७ वें व्यायाम की भाँति बँठे पर इतने समय पाव के अंगुठों के बल नहीं पर फर्श पर आपने पाव को पूर्ण रूप से रख कर)।

व्यायाम नंबर ९

बारी बारी कर के छ बार एक टांग से कूदना अथवा फुदकना। प्रत्येक पाव से तीन बार कीजिए।

अब हम घुटनों के व्यायाम पर ध्यान देंगे। यह शरीर के मध्य भाग के व्यायाम के बाद आता है। इस मध्य भाग के व्यायाम के विषय में हम लोगों ने इन अध्याय के प्रारम्भ में चर्चा की थी। इसके बाद बूढ़ापा घुटन पर दिवाई देता है। हम लोग बात करते हैं कि लोगों के घुटने दुर्बल हो जाते हैं लेकिन शरीर के इस स्थान पर बूढ़ापा का दिवाई देना नहीं चाहिए। इसके लिए आपका दैनिक व्यायाम भी आवश्यक है। इसके कुछ व्यायाम नीचे दिए जा रहे हैं।

व्यायाम नंबर १०

आपने पावों को बिना हिलाए एक साथ सटा कर रखे हो जाइए। धीरे धीरे झुकते हुए आपने शरीर का भार आपने पाव पर डालिए। प्रारम्भ में आपकी यह व्यायाम धीरे धीरे करना कठिन होगा इसलिए आप आपने हाथों का चारपाई की ओर आपने मुख को रखें जब कि आप को कुछ शक्ति प्राप्त हो। मान परिश्रम पर नियंत्रण प्राप्त करने तथा व्यायाम के सीखने के प्रारम्भ में घुटन के नीचे गद्दी रखना अच्छा होगा। धीरे धीरे घुटन टकते हुए आपने शरीर को धीरे धीरे आपने शरीर को ऊपर उठाते जाए जब तक कि आप फिर से सीधे आपने पैरों के बल खड़े न हो जाए।

जाघों के लिए व्यायाम

व्यायाम नंबर ११

आपनी कर्त्सी में सामने कुछ झुक कर अच्छी तरह बँठ जाइए। आपने पावों को फैला कर ऐसा बँठें कि कर्त्सी के सामने के पाव को एड़ियाँ स्पर्श करें (इतना मतलब यह है कि बायीं एड़ी कर्त्सी के बायें पैर का छबे ओर दाहिनी गद्दी कर्त्सी के दाहिने पाव को स्पर्श करें)। फिर सामने झुक कर बँठें और पीठ सीधी

बायीं हथेली को बायें घुटने में रखें और दाहिनी हथेली को दाहिने घुटने में। अब अपनी एड़ियों को वारी वारी करके उठाए। अपनी एड़ियों को उठाने के समय घुटने में रखी हुई हथेली को घुटने उठाते तथा नीचे करते समय दबाए। (कुछ बहुत हरमानीयम वजाने के समान कीजिए)। हाथ का यह दबाव पर के ऊपर की मांस पेशियों को क्रियाशील बनाती है। प्रत्येक पर से इत व्यायाम को बारह बार कीजिए।

व्यायाम नंबर १२

पंखों पर लट कर अपने पर से साइकिल चलाने के ऐसा घुमाए। अपने पर के अंगुठों को सीधा कीजिए। ऐसा करने के समय अपने दाहिने घुटने को शरीर की ओर झुकाए। इस समय अपने बाएँ घुटने को पकड़ कर उसे शरीर की ओर झुकाए। बाएँ घुटने को नीचे झुका कर दाहिने पाव के अंगुठों को सीधा करके पहिले के समान व्यायाम कीजिए। इस पूरे व्यायाम को बारह बार कीजिए।

व्यायाम नंबर १३

दानों परों को सटा कर और कूल्हे पर हाथ रख कर बिना आगे बढ़ कर अपने घुटनों को ऊपर उठाए (पहिले दाहिना घुटना फिर बाएँ में बायाँ)। शरीर को सीधा रखकर पर को उठाते समय अपने घुटने को छाती तक लाने की कोशिश करें। प्रत्येक पर से बारह बार ऐसा कीजिए।

उक्त व्यायामों को करते समय सास को न रोकें रीति पर स्वाभाविक प्राण सरलता पूर्वक सास लीजिए। इस बात को सदा स्मरण रीति कि पीठ के पिछले भाग में गड़टा न होने पावे।

रीढ़ को यथोचित दशमं रखना

नीचे कुछ व्यायाम दिए जाते हैं जिनके द्वारा आप अपनी रीढ़ को उचित दशा में रख सकते हैं।

व्यायाम नं. १— फलाना और शिर्षालक्षण (क) दानों परोंको सटा कर सड़े हाँ जाए और मान लेंते समय अपने हाथों को धीरे-धीरे अपने तिर के ऊपर उठाए। अपनी अंगुलियों को छत्र की ओर फलाना और पर की अंगुलियों में सड़े हाँ जाए। इन व्यायाम को करते समय आप अपने पेट की गान पेशियों को सड़ा रीति।

(ख) अंगुलियों के बल से सड़े हाँकर अपने शरीर को सामने झुकाए हुए स्थिति में रखिए जब तक आप की छाते झुक कर पर के अंगुठों को न छूँ।

इस दूसरे व्यायाम के साथ आपके शरीर के कूल्हे से ऊपर की सब मांसपेशियाएँ टो जानी चाहिए। इस समय केवल टांगें और जाघ की मांस पेशियाएँ शरीर के बाँध बाँ सभालने के लिए सक्रिय होनी चाहिए।

व्यायाम न. २— आपने घुटनों को फँसाकर और पैरों को फर्श पर रखकर कुर्सी पर बैठ जाइए। दोनों हाथों की अंगुलियों को जोड़ कर सिरके पीछे रखिए। पेट की मांस पेशियों को भीतर की ओर कड़ी कर दीजिए और जैसे जैसे आपने शरीर को वायीं ओर फिर दौहनी ओर झुकाते हैं धीरे धीरे सास लीजिए। सास लते वें ओर बाहर निकालते समय एक ओर से दूसरी ओर वाला व्यायाम कीजिए। तीन बार सास लने तक इस व्यायाम को दोहराइए।

व्यायाम न. ३— आपनी कमर से शरीर को घुमाना। आपने पैरों को फर्श पर फँसा कर रखें हाथों को कूल्हे पर रखिए शरीर को घुमाइए। सब से पहिले सामने झुकीए उसके बाद आपने शरीर को दौहनी ओर पीछे वायीं ओर सामने ओर अतः मँ सीधा कीजिए। इसका दौहनी ओर से वायीं ओर करते हुए घुमाइए (अर्थात् पहिले घड़ी जैसी झुकती है वँसी इसके बाद उसका उल्टा)।

व्यायाम न. ४— गले का घुमाना। ऊपर तीसरे नंबर वाले व्यायाम के समान खड़े रहिए पर इस समय आपने हाथों को पीछे की ओर जोड़ कर रखिए। कंधे को चतुर्भुज आकार बना कर रखिए और आपने कंधे को घूमने का केन्द्र मान कर सिर दौहने से वाये घुमाइए और फिर वायीं ओर से दौहनी ओर।

व्यायाम न. ५— अंगुलियों को नथी करके आपने हाथों को पीछे की ओर रख कर धर्यालियों को ऊपर खुला रखिए। फिर शरीर को दौला करके सामने झुकीए। इसके बाद आपने शरीर को ऊपर उठाकर आपने नथी किए हाथों को आपने शरीर से ऊपर उठाइए (एसा करने से पीठ धनुष के समान होगा) इसके बाद आपने शरीर को (कमर से) दौहनी ओर झुकाते समय स्थिर कीजिए। दौहनी ओर रह कर ऊपर के समान आपनी पीठ को धनुष के समान बना कर रखिए। इन प्रकार वायीं ओर कीजिए। प्रत्येक व्यायाम को तीन बार दोहराइए।

यह स्मरण रखिए कि बैठते या चलते समय आप की रीठ सीधी रहे। इन बातको भी स्मरण रखिए कि पीठ का निचला भाग झुका न रहे। दौहने से तो आपनी रीठ को बिलकुल सीधा रखना असंभव मालूम होता है पर उसका सीधा रखने का विचार रीठ को चुरी तरह झुका कर रखने से रोकना है जिससे शान हो सकती है।

प्राकृतिक चिकित्सा

ग्रार पी एच चाल्टन एल पी एम ई एम एस
एफ एम एस एस सी एच

घर में जल चिकित्सा

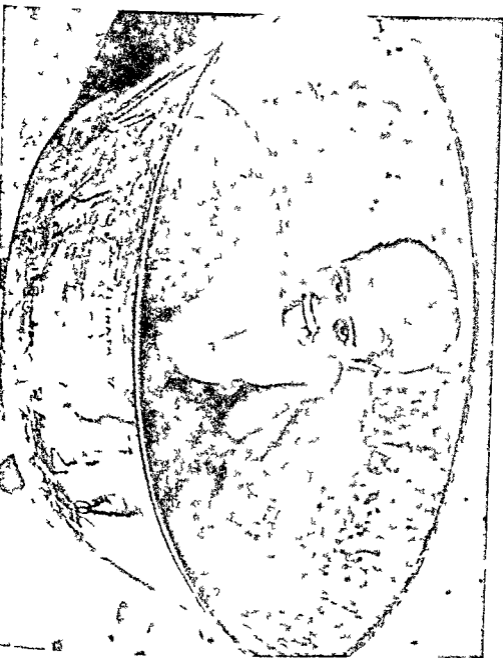
जल से पकाने ग्रार धोने के ग्रतिरिक्त ग्रार कुछ किया जा सकता है इस विषय में क्या ग्रापने कभी कुछ विचार किया है ? दूसरी चीजों में जल एक बहुत उपयोगी चीज है। यह चिकित्सा के लिए उपयोग किया जा सकता है ग्रथात् इसका रोगों की चिकित्सा के लिए उपयोग में लाया जा सकता है। इस प्रकार की चिकित्सा का जिसमें जल उपयोग किया जाता है जल चिकित्सा कहते हैं।

दूसरी ग्रार्पाथ सहज से प्राप्त नहीं हो सकती जैसा जल प्रत्येक को सुलभ होता है। जल को शीघ्र ठोस तरल ग्रार गैस के रूपमें परिवर्तन किया जा सकता है इसलिए इन तीनों रूपमें यह बहुत रोगों के लिए उपयोग किया जाता है।

जल को क्यों चिकित्सा के लिए उपयोगी समझा जाता है

चिकित्सा के लिए उपयोग में ग्राने वाली सभी वस्तुग्रों में कुछ विशेष गुण रहते हैं। इसीलिए रोग की चिकित्सा करते समय इन वस्तुग्रों के गुण उपयोग में लाए जाते हैं। जल इस नियम का ग्रपवाद नहीं है। उन गुणों का साधारण उद्देश्य पूर्ति के लिए नीचे वर्णन किया जा सकता है।

१। सपर्क द्वारा जल ताप की ग्रधिक मात्रा ग्रोषण तथा ग्रंषण कर सकता है। इसका छोड कर कोई दूसरा पदार्थ इतनी ग्रधिक मात्रा में ताप संचित नहीं कर सकता। गर्म जलमें प्रचुर मात्रा में ताप संचित रहता है। इस ताप को बाहर निकालने से तापमान में बहुत धोडा परिवर्तन होता है। इसी प्रकार ताप मान में बिना ग्रधिक परिवर्तन हुए ठंडा जल ग्रधिक ताप को ग्रोषित कर सकता है। जलका इनी ताप ग्रपवा ठंडा का विभिन्न प्रभाव शरीर पर पड़ता है।



२ । तापको जल से ग्रथवा अन्य किसी दूसरे पदार्थ से शरीर में भंजन के लिए शरीर को जल ग्रथवा दूसरे पदार्थ के सपर्क में आना चाहिए । जल ताप को बहुत जल्दी शोषण करता है और बहुत जल्दी निकाल देता है इसलिए बहुत देर तक दांनों वस्तुओं का सपर्क रहना आवश्यक है । थोड़ी देर के सपर्क से ताप और ठंड का प्रभाव होता है ।

३ । जल तरल पदार्थ है इसलिए यह चिकित्सा के यांत्रिक रूप के साथ बहुत जल्दी मिल जाता है विशेषकर मौलिक चिकित्सा जैसे घर्षण और प्रत्याघात में ।

४ । जल घुलनशील पदार्थ है इसलिए इसको शंफू, डूब और पिचकारी के लिए उपयोग में लाया जा सकता है ।

५ । जल अप्रतिरूप से शरीर के लिए बहुत लाभदायक है विशेषकर साफ करने घोलने तथा धोने इत्यादि के लिए । शरीर के बहुत से दूषित पदार्थों को अधिक मात्रा में एक्त्र हाने देने से व विष के समान काम करते हैं । इन दूषित पदार्थों को जल ही दूर करने में सहायता पहुँचा सकता है । शरीर में कई दूषित पदार्थ हैं जो बहुत कम अंश में घुलते हैं इसलिए शरीर के स्वास्थ्य के विचार से अधिक जल पीना आवश्यक है ।

गृह चिकित्सा सरल है

जल सभी को बहुत सरल से प्रचुर मात्रा में प्राप्त होता है इसलिए उसको चिकित्सा के रूप में अधिक उपयोग करना चाहिए । आप यह सोच सकते हैं कि जल चिकित्सा के लिए विशेष योग्यता की आवश्यकता है । हाँ यह सच बात है कि जटिल तथा गभीर रोगों की चिकित्सा के लिए विशेष योग्यता की आवश्यकता है पर साधारण रोगों की चिकित्सा आप अपने साधारण ज्ञान से कर सकते हैं । आपके पास कुछ ही सामान की आवश्यकता हानी चाहिए जैसे बाल्टी या जल रस्सने के लिए बर्तन कबल और रचड़ की चादर ।

चिकित्सा की कुछ रूप रखा देने के पूर्व हमलों का इतना बात का विचार करना चाहिए कि किस प्रकार रोगों के लिए जल का उपयोग किया जाता है । इतना बात को जानने में हम जल को चिकित्सा के लिए युद्धिमानी के साथ उपयोग में ला सकते हैं ।

गर्म और ठंडे जल का प्रभाव

जब शरीर किसी कारण से पूर्णतया ठंडा हो जाता है तो इसका यह मतलब है कि उसकी आवश्यक क्रियाएँ बंद हो जाती हैं । नाड़ी का स्पन्दन तथा श्वास

प्रश्वास क्रिया धीमी हो जाती है, रक्त संचार की गति धीमी हो जाती है, मास-पेशिया शिथिल होकर विधिपूर्वक अभ्यास कार्य करने में अक्षम हो जाती है। यदि इस ठंड की स्थिति कुछ काल तक रहे तो उक्त प्रभाव अधिक बढ़ जाता है और शरीर का तपमान कम हो जाता है। शरीर के ठंड होने के कारण जो उक्त प्रभाव दिखाई देते हैं उनको अर्न्तनिहित (स्वभाविक) प्रभाव या ठंड का प्रभाव कहते हैं।

मान लीजिए कि शरीर में थोड़ी देर के लिए ठंड डालने से उल्लिखित प्रभाव दिखाई देता है तो वह हास करने वाले प्रभावों का नाश करने के लिए उद्यत हो जाता है। तब क्या होता है? रक्त संचार की गति तेज हो जाती है नीडियों में स्फूर्ति आ जाती है, श्वास प्रश्वास की क्रिया गहरी हो जाती है और हृदय की धड़कन अक्षिप्तशाली हो जाती है। इन प्रभावों को प्रतिक्रियात्मक प्रभाव कहते हैं और शरीर पर ठंड के पड़ने से जिस प्रकार शरीर उत्तेजित होता है उसे ठंड की प्रतिक्रिया कहते हैं।

प्रतिक्रियाएँ प्रभाव शरीर में ठंड डालने के फल स्वरूप नहीं होते पर शरीर पर ठंड का उष्ण असर पड़ने के कारण होते हैं।

शरीर पर अधिक देर तक ठंड देने से उदासीनता प्रभाव पड़ता है जब कि थोड़ी देर के ठंड से उत्तेजना होती है। ठंड के कारण शरीर उत्तेजित होता है पर अर्न्तनिहित प्रभाव से शरीर अवसाद होता है।

अथ ताप से उत्पन्न प्रभाव पर विचार कीजिए। अर्न्तनिहित प्रभाव ताप का अभ्यास प्रभाव उत्तेजक होता है। ताप का प्रभाव उसी समय दिखाई देता है जब उनको थोड़े समय के लिए ताप दिया जाता है। जब ताप की अर्वाधि बड़ा दी जाती है तब उसका उदासीनता प्रभाव होता है। मासपेशिया काम नहीं करती हृदय का स्पर्ण तेज हो जाता है, पर जितना जोर से वह लोढ़ फेंकता है उतना ही वह कम हो जाता है और कुछ देर के बाद शरीर में दुर्बलता आ जाती है। इस प्रकार शरीर पर ताप का उदासीनता प्रभाव पड़ता है।

यह देर तक ठंड और थोड़ी देर तक ताप देने से अर्न्तनिहित स्वभाविक प्रभाव पड़ता है थोड़े समय ठंड और अधिक देर तक ताप देने से प्रतिक्रियात्मक प्रभाव पड़ता है। थोड़ी देर के लिए ठंड और ताप देने से उत्तेजक प्रभाव पड़ता है। अधिक समय तक ठंड और गर्म देने से आमक प्रभाव पड़ता है।

प्रायु और स्वास्थ्य का प्रभाव

विभिन्न चिकित्साग्रों की प्रतिक्रियाग्रों को विभिन्न स्थितियों द्वारा नियंत्रण किया जा सकता है। रोगी की प्रायु का अवश्य सदा ध्यान रखना चाहिए। बहुत वृद्ध अवस्था बहुत जवान पुरुष की प्रतिक्रिया की योग्यता सीमित है। वे किसी प्रकार के अति अधिक ठंड चिकित्सा को सहन नहीं कर सकते। यदि रोगी किसी रोग से बच पाता हो तो उसकी जीवन शक्ति सामान्य से कम होना चाहे उसकी उम्र कितनी भी कम न हो। इसलिए वह स्वास्थ्य व्यक्ति की अपेक्षा जल चिकित्सा को अधिक नहीं सह सकेगा।

परिश्रम या उद्योग यदि शरीर को गर्म रखने के लिए पर्याप्त हो तो चिकित्सा की प्रतिक्रिया को वह बढ़ाएगा क्योंकि जब शरीर गर्म रहता है तब प्रतिक्रिया प्रायः अधिक शीघ्र होती है। थकावट से प्रतिक्रिया को सहायता नहीं मिलती है और यदि रोगी पूरी तरह थका हुआ हो तो उसे ठंड जल की चिकित्सा नहीं देनी चाहिए।

किसी ठंड जल चिकित्सा देने के पूर्व त्वचा को गर्म रखना चाहिए। यदि त्वचा गर्म न हो तो रक्त को त्वचा में लाने के लिए किसी प्रकार की जल चिकित्सा करनी चाहिए। ठंडे जल की चिकित्सा करने से पूर्व पाय को गर्म रखना चाहिए।

हम लोगों ने गर्म और ठंड की विभिन्न चिकित्सा के विषय में कहा है। गर्म और ठंडा दाँ शब्द तुलनात्मक है इसलिए उन दोनों की स्पष्ट रूप से परिभाषा देनी अच्छी होगी।

जब के विभिन्न तापमान का वर्गीकरण नीचे दिया जाता है।

	परन्तु
बहुत गर्म	१०४ अग्र से ऊपर
गर्म	१०० १०४ अग्र
कम गर्म	९२ १०० अग्र
गुन गुना	८० ९२ अग्र
कम ठंडा	७० ८० अग्र
ठंडा	५५ ७० अग्र
बहुत ठंडा	३२ ५५ अग्र

इन तापमानों को सेंटीग्रेड में बदलने के लिए ३२ अग्र घटाएँ और ५९ से गुना कीजिए।

तापमान का हिसाब लगाने के लिए किसी ग्रार्नाश्चित प्रणाली पर निर्भर कीजिए । इस बात को स्मरण कीजिए कि जिसको आप नर्म कहते हैं वह एक रोगी के लिए बहुत ठंडा लगेंगा और जो आप के लिए कुछ गर्म लगेंगा वह रोगी के लिए बहुत नर्म लगेंगा । स्नानागार में रखने के लिए एक तापमान आप दवा विक्रेता से माँल सकते हैं । उसके द्वारा आपका जल ठंडा है अथवा गर्म उसका निश्चित रूप से पता लगा सकते हैं ।

साधारण सर्दी के लिए चिकित्सा

श्वास प्रश्वास क्रिया तथा उतकों (मांस ततुत्रा) का सक्रमण तथा प्रवाह उन सर्वसाधारण शारीरिक विकारों में से है जिनसे मनुष्य कष्ट पाते हैं । उसी प्रकार की साधारण सर्दी किसी जटिल स्थिति में पहचा सकती है ।

जल चिकित्सा साधारण सर्दी के उपचार में एक महत्वपूर्ण कार्य कर सकती है । रोगी को जहा तक हो सके चारपाई में लेटे रहना चाहिए । यह उसके लिए लाभप्रद होगा और रोग फैलाने से रुक जाएगा । लेकिन दर्भाग्य की बात यह है कि ऐसा करना सर्वा के लिए सम्भव नहीं हो सकता । सर्दी से रोगग्रस्त रहे या न रहे काम करना ही पड़ता है । इसलिए साभ के समय जल चिकित्सा कर लनी अच्छी बात है । इस चिकित्सा के बाद कुछ समय तक विश्राम मिलता है ।

नीचे लिखी हुई विधि के समान चिकित्सा करनी चाहिए रोगी का एक गरम कमरे में लेटा कर ररिए । उसे एक र्वइ की चादर पर लेटे रहना चाहिए । इसके अतिरिक्त और एक दूसरे र्वइ की चादर आधश्यक होगी । यह विस्तर के कपड़े को आदर होने से सुरक्षित रखेगा । उसके शरीर के कपड़े उतार देंगे । सक के कपड़े को अधिक नर्म न ररिए क्योंकि रोगी को पूर्ण चिकित्सा के समय तक लेटा रहना पड़ेगा । रोग के कपड़े को उतना लवा ररिए जिनसे उनकी गर्दन से फरते तक की रीढ़ को यह पूरा टक ले । यापु के भाका से घचने के लिए रोगी का चादर से टाक दना चाहिए ।

इसके बाद रोगी के पैर को नर्म जल के बतन में ररते । जल इतना कारी दाना चाहिए कि उनको दाँनों पैरा के टरन जल में डये रहे । चिकित्सा के समय जन को गर्म रखने के लिए बतन में नर्म जल डानते रहना चाहिए । इन बात का ध्यान ररिए कि रोगी के पैर में उपर ने गर्म जल न डाला जाय ।

जय रोगी की रीढ़ में नर्म रोक दना हो गया तब उसके पैर को नर्म जल में डवान के बाद उन चारपाई में लिना कर एक चादर से टाक देंगे । इसके बाद

उसकी कठ तथा छाती पर गर्म सेंक दीजिए । इस बात का ध्यान दें कि छाती अच्छी तरह ढकी रहे और सेंक का कपड़ा दागों बमल में लपेटा रहे । सेंक के कपड़े को उस स्थान पर तीन से चार मिनट तक रहने दीजिए । उसे हटाने के बाद शीघ्र एक कड़ा तौलिया बर्फ के समान ठंडे जल में डालें और उसे निचाड कर रखिए । ठंडे जल से भीगे हुए इस तौलिए से छाती को शीघ्र पोछ डालिए और फिर उसको पोछ कर सूखाने के बाद दूसरा सेंक दीजिए । तीन बार ऐसा करने के बाद ठंडे दस्ताने के धर्पण से इस उपचार का अंत कर डालिए ।

इस चिकित्सा को दिन में दो बार करने से लाभ होगा । यदि रांगी घर के भीतर नहीं रह सकता तो कम से कम उसे चिकित्सा के बाद एक घंटा तो अवश्य भीतर रखना चाहिए ।

ऊपर की बतलाई गई विधि के अनुसार यदि जल चिकित्सा की जाए तो रांगी का ठंड नहीं लेकिन गर्म और ताजा अनुभव होना चाहिए । यदि दिन में सांझ के समय एक बार चिकित्सा की जाए तो उसकी छाती में कपूर का तेल या कोई इसी प्रकार का तेल लगा कर गर्म फ्लेनेल से ढाक देना चाहिए ।

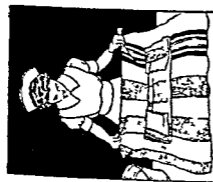
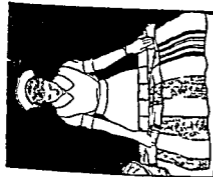
ग्यवसायी लोगों को इस चिकित्सा के स्थान में सोने से पूर्व गर्म जल से पंद्रह मिनट तक स्नान करना चाहिए । शरीर को शीघ्र पूर्णतया सूखा कर गर्म कबल से ढाक देना चाहिए । चारपाई में लट्टे रहने पर गर्म पंख देना चाहिए जिससे उसके शरीर से पसीना निकले । प्रातः काल बाहर जाने से पूर्व अपने शरीर का फर्ती से रगड़ कर पोछ डालिए ।

ऊपर की चिकित्सा की जो विधिया बतलाई गई है उन्हें नीचे लिखे अनुसार तैयार की जाती है ।

किस प्रकार सेंक देना चाहिए

आपको सेंक के लिए कम से कम चार से छः कपड़े लेंगे । इनको आप पुराने कबल से काट कर बना सकते हैं । इनकी लंबाई चौड़ाई दोनों ३६ इंच होनी चाहिए । इनके साथ टर्किश ग्रयवा उसी प्रकार के दो तौलिए रांगी को ढाकने के लिए एक चादर ठंडे जल का बर्तन (यदि संभव हो तो बर्फ का जल) एक या दो सख्त और मोटे तौलिए और एक रगड़ की चादर ।

मज पर एक सूखी चादर का बिछा कर रखिए । एक दूसरी चादर को लंबी पट्टी बनाने हुए तीन बार मोड़िए । इनको एक बाल्ट के तालतें हुए जल में



सेफ की पट्टी को तैयार करने के लिये ज्वलते पानी में कपड़े को डबाओ उसको सूव तर फरो फिर पानी से उसे निकाल लो और उसके दोनों किनारों को पकड़े हुये सूव एंठों ताकि उसमें पानी न रहे ।

फिर मंज पर फंलाये हुये सूले कपड़े के बीचों बीच गरम सेफ को रखो ।

सेफ की पट्टी के सूख किनारों को गीले कपड़े के बीच में पलट लो और ग्रब मंज पर यिछे कपड़े में इसको सूव तखर लपेट लो । ग्रब इसको रोगी पर तुरन्त लगाओ ।

डूबों दीजिए। इसके दोनों छोरों को पानी के बाहर निकाल कर रखिए जिससे आप उनको बाल्टी से निकालने के बाद सहज से पकड़ कर निचोड़ सकते हैं। निचोड़ने का कोई यंत्र प्राप्त हो सके तो उसका उपयोग किया जा सकता है। जितनी शीघ्रता के साथ जितना अधिक कपड़े को निचोड़ सकते हैं उतना निचोड़िए। उसके बाद भोज पर विद्याए गए कपड़े पर लपेट लीजिए। सेंक देने वाले कपड़े को सेंक देने वाले स्थान से कुछ बड़ा होना चाहिए।

साधारणतया एक स्थान में तीन बार सेंक दिया जाना चाहिए। सेंक देने वाले कपड़े को त्वचा से बहुत नजदीक रखा जाना चाहिए और उस सेंक के कपड़े को एक स्थान पर तीन से चार मिनट तक रखे रहना चाहिए। यदि रोगी कपड़े के ताप को सह सके तो उसे त्वचा से कुछ ऊपर रख कर त्वचा में जो जल आ जाए उसे सूखे तौलिये से पाँच डालिए अथवा सेंक के कपड़े तौलिये के ऊपर रखना चाहिए।

सेंक के कपड़े को शरीर से तब तक नहीं हटाना चाहिए जब तक दूसरा तैयार न हो जाए। सेंक के दूसरे कपड़े देने के पूर्व त्वचा को पाँच कर सुखा देना चाहिए। यदि एंसा न करे तो त्वचा पर रहे जल के कारण सेंक के दूसरे कपड़े की गर्मी को रोगी नहीं सह सकेगा।

पिछले गर्म सेंक के बाद चिकित्सा किए हुए स्थान को ठंडे जल से ठंडा कर देना चाहिए। यह मोटे और सूखे तौलिये के द्वारा किया जा सकता है। सेंक दिए हुए स्थान को पाँच कर अच्छी तरह सुखा देना चाहिए और ठंड लगने से बचना चाहिए।

गर्म सेंक पीड़ा को दूर करता है इसलिए उसको जितना अधिक गर्म हो सके उतना उपयोग करना चाहिए और उससे आराम लगने पर दोहराना चाहिए। ठंड सेंक नहीं देना चाहिए।

सर्दी की चिकित्सा के लिए जो विधि बतलाई गई है उसके अनुसार सेंक दिया जा सकता है। यह सेंक पीड़ा दूर करने के लिए उपयोग किया जाता है। ज्वरक अथवा शमक प्रभावों के लिए यह लाभप्रद होता है। धाड़ी देर के लिए सेंक देने से ज्वरना होती है लेकिन अधिक देर कुछ ठंड सेंक देने से शमक वा क्षम करता है।

जिस स्थान पर शमक दिया जाता है उस स्थान की रक्त नालियाँ सेंक के प्रभाव से फूलती हैं। सेंक या नीडियों के छोरों पर सूखे प्रभाव पड़ता है।

इस प्रकार यह शोधन ग्रन्थवा नि सरण कार्य में सहायता पहुँचाना है और पीड़ा का दूर करने में सहायता करता है ।

दस्ताना पहने हाथ को ठंडे पानी में भिगो कर शरीर को रगड़ना

आपको एक बाल्टी ठंडा पानी, यदि संभव हो सके तो बर्फ का जल, एक चादर दो या तीन माटे तौलिए और मोटे तौलिए या स्वरुदे कपड़े के बने दो दस्तान की आवश्यकता होगी ।

विधि का इस प्रकार आरंभ कीजिए । विस्तर को मीकनटोस ग्रन्थवा तौलिए से बचाने का बन्द प्रवध कीजिए और रोगी को ढक कर रखिए । आवश्यकता से अधिक शरीर को खुला न रखिए ।

दस्तानों को अपने हाथों में पहन लें और बाल्टी में भरे पानी में उन्हें (हाथों) डुबा दें फिर निकाल कर भट्का देकर अधिक जल उनमें से निकाल फेंकें । रोगी के ऊपर के अंगों से आरंभ कर बाह और हाथ को तेजी से ऊपर नीचे रगड़ते रहें जब तक गर्मी उत्पन्न होकर तमतमाहट का अनुभव न हो । फिर दस्तानों का बाल्टी में डाल दीजिए और सूखे तौलिए से अंगों को सूखा डालिए । उन्हें तब तक रगड़ते रहिए जब तक वह लाल न दिखाई दें । नीचे के अंगों को भी उसी प्रकार कीजिए । इसके बाद छाती और पेट की भी उसी प्रकार चिकित्सा कीजिए जैसी अंगों की करते हैं । फिर रोगी को उल्टा कर उसकी छाती के नीचे तकिया रख कर पीठ की उसी भाँति चिकित्सा कीजिए ।

उपचार समाप्त हो जाने पर इस बात का ध्यान रखिए कि रोगी विलकल सूखा और गर्म रहे । उसे ठंड न लगने दीजिए ।

स्वास्थ्य और चंगापन के लिए स्नान

जब हम किसी प्रकार के स्नान के विषय में चर्चा करते हैं तब हम स्नानागार में पाई जानेवाली चीजों के विषय में सोचने लगते हैं । जल चिकित्सा के लिए जो 'स्नान' शब्द उपयोग किया जाता है वह विभिन्न विधि का वर्णन करता है । इन विभिन्न विधियों में बहुत कुछ समानता रहती है । इस चिकित्सा के विभिन्न विधियों के स्नान संपूर्ण भाग हैं ।

दो प्रकार का स्नान हो सकता है—आधा डुबाकर स्नान करना । इस स्नान में एक धार में शरीर का कवल एक अंग डुबाया जाता है । दूसरा पूरा डुबाकर स्नान करना जिसमें पूरा शरीर डुबाया जाता है ।

पैर के स्नान

जल चिकित्सा में यह एक अत्यन्त उपयोगी समझा जाता है। इसकी चिकित्सा तीन विभिन्न तरीकों से की जा सकती है—गर्म, ठंडा अथवा ठंडा और गर्म का बारी-बारी करके सेंक देना। बड़े बाल्टी अथवा चिलमची का उपयोग किया जा सकता है। वं इतना गहरा हो कि टखनों तक पानी रहे।

चारपाई में रोगी के पैर—स्नान करने के समय इस बात का स्मरण रखना चाहिए कि वायु के संचार को रोकने के लिए उसके शरीर को तथा पैर को कबल से लपट देना चाहिए और विस्तर में रबड़ की चादर बिछा देनी चाहिए।

चिकित्सा के बाद पैर को अच्छी तरह पोछ कर सूखा देना चाहिए और एक गर्म तथा सूखे कबल से ढक देना चाहिए। यदि रोगी चारपाई में लेटा न हो तो उसके मांजे जूते अथवा चपल का बदल देना चाहिए।

पैर को गर्म पानी से स्नान कराने के लिए चिलमची में यथष्ट पानी रखना चाहिए जिससे टखने डूब जाए। १०५ ग्राम फारनहाइट गर्म जल से स्नान आरम्भ करने के बाद उसमें धीरे-धीरे गर्म जल डाल कर १२० ग्राम फारनहाइट धर देना चाहिए। यदि रोगी का पैर गर्म पानी में पहले से रहे तो वह गर्म जल के ताप को सरलता पूर्वक सहन कर सकेगा। इस चिकित्सा को सरलता पूर्वक सहन कर सकेगा। इस चिकित्सा को पाच मिनट से अधिक घंटे तक कर सकते हैं। इसके बाद पानी से पैर को निकालिए। पैर के ऊपर ठंडा पानी शीघ्रता से डाल कर जल्दी से पोछ डालिए।

जमे हुए रक्त को स्थान से खींचने के लिए गर्म जल से पैर को स्नान कराना एक अच्छा तरीका है और स्नान के आत में ठंडे जल का छौंटा देने से उत्पन्न प्रभाव बना रहता है।

ठंडे जलसे पैर स्नान

चिकित्सा आरम्भ करने से पूर्व पैरों का गर्म करना चाहिए। जल का ताप ४५ से ६० ग्राम फारनहाइट होना चाहिए। घटन में पानी कम संश्रम दो से चार इंच तक हाना चाहिए। ठंडे जलमें डूब हुए पैरों को एक दूसरे से अथवा हाथों से रगड़ना काफी है।

पाद के इस स्नान को मास्त्रिष्य यकृत वास्तिनक्षर या हौट्रिया की नीडिये



ठंडे जल से पैर का स्नान

पर प्रतिक्षिप्त क्रिया (Reflex Action) होती है। यह क्रिया उदर या पेट, सबंधी सूजन की उा स्थिति में अरि मासिक धर्म के समय विपरीत दिखाई देती है।

गर्म अरि ठंडे जलका अदलबदल स्नान

इस विधि से उपचार करने के लिए दो चिलमची अथवा दो बाल्टी की आवश्यकता होगी। एक गर्म जल रखने के लिए अरि दूसरा ठंडा जल के लिए। गर्म अरि ठंडे दोनों जल से टखनों तक डूबने के लिए काफी जल का प्रयोग कीजिए। गर्म जलको उतना अधिक गर्म होना चाहिए जितना रोगी सह सके। सब से पहले कम से कम दो मिनट तक अपनं पाय का गर्म जल से स्नान कीजिए उसके बाद दस से पंद्रह संकेड तक अपनं पाय का डूबा कर रखिए। पंद्रह मिनट तक इस प्रकार कीजिए अरि सब से पीछे ठंडे पानी में डूबा कर अत कीजिए। इसके बाद पैर को अच्छी तरह पाँछ कर सूखा डालिए।

इस प्रकार के स्नान से जिस स्थान की चिकित्सा की जाती है उसमें रक्त संचार की गति तीव्र होती है। यह चिकित्सा रक्त संचय के कारण जो सिर दर्द हाता है उसके लिए बहुत लाभप्रद है। जिस स्थान में इस स्नान का उपयोग किया जाता है उसमें रक्त की गति तीव्र होती है। यह स्नान पैर के विभिन्न सन्नमणों के लिए बहुत उपयोगी समझा जाता है।

बाह्र न्नार ह्यध धा न्नान

बाह्र न्नार ह्यध को भी पाय की भावित न्नान दिया जा सकता है । बाह्र के न्नान के लिए एक बड़ी चिलमची बहुत उपयोगी होती है । यदि चिलमची उपलब्ध न हो तो एक बाल्टी उपयोग में लाया जा सकता है क्योंकि कठिनियों को जल से ढाकना अत्यन्त आवश्यक है । परं के न्नान के समान ही बाह्र न्नार ह्यध को न्नान देने की तरीका है, लेकिन इसमें प्रभाव उतना अधिक स्पष्ट नहीं होता ।

कठिनियों तक से ठंडे जल से ह्यध का न्नान करना नाक से रक्त बहन को रोकता है ।

बाह्र न्नार ह्यधों का पर्याय क्रमिक न्नान (Contrast Baths) सन्नमक चिकित्सा के लिए उपयोगी होता है । जल को जितना ठक हो सके उतना गर्म रखना चाहिए । यदि खुले घाव हो तो थोड़ी रोग नाशक अर्थात् जसे लायसल या डेटाल को आवश्यकता अनुसार जल में मिला लिया जाए । परं का गर्म न्नार ठंडे जल से बदल-बदल कर न्नान दीजिए न्नार समथ हो सके तो तीस मिनट से एक घंटे तक इस न्नान क्रम को चालू रखिए । न्नान देने के बाद उस अरक को सूखा रखिए न्नार पट्टी बाध दीजिए । रोगी की स्थिति को तीव्रता के अनुसार दिन में तीन या चार बार चिकित्सा कर सकते हैं ।

टांगों का न्नान

यह भी जिस प्रकार पांशों के न्नान का वर्णन किया गया है उसी भावित तीन तरिकों द्वारा दिया जा सकता है । बाल्टी इतनी बड़ी होनी चाहिए कि उसमें घुटने तक पानी ग्रा सके । न्नाराम के लिए रोगी को स्टूल में अथवा कुर्सी में बैठ कर दीजिए जिसमें गद्दी लगी हो । यह स्टूल बाल्टी से दो या तीन इंच ऊंचा रहे ।

गर्म जल से टांग को न्नान देने से बसा ही प्रभाव पडता है जसा परं के न्नान देने पर टांगों के न्नान में प्रभाव अधिक तीव्र पडता है ।

थोड़े परं के गर्म न्नान के साथ रीढ़ अथवा छाती का सँक दिया जाए तो बहुत अधिक पसीना निकलता है । इस प्रकार की चिकित्सा को ठंडे दस्ताने के धर्षण से अत कर देना चाहिए ।

टांग का पर्याय क्रमिक न्नान परं के पर्यायक्रमिक न्नान के समान है । लेकिन सिर में ठंडा बधन या पट्टी लगाना जरूरी है ।

यह स्नान शरीर के नीचे के छोरों के रक्त संचार को गतिमान करता है । यह नीचे के अंगों की सृजन की चिकित्साओं के लिए उपयोगी होता है । स्नान का समय इतने प्रकार की चीजों के लिए दो मिनट गर्म जल से और ठंडा पानी से तीस सेकंड तक ।

यह स्नान अन्तर के शिरा प्रसारण की चिकित्सा के लिए उपयोगी हो सकता है । इस स्थिति में गर्म जलमें टांग को केवल एक मिनट तक रखना चाहिए और ठंडे जल में केवल एक मिनट रखना चाहिए । यदि ऐसा न किया जाय तो नासूर के चारों ओर की सृजन बढ़ जाएगी ।

पूरा डूबाकर स्नान

रोगी के समस्त शरीर को (सिर छोड़कर) स्नान करना चाहिए । इसके लिए उतना ही समय लेना चाहिए जितना में पूरा शरीर डूब जाए । सिरको रखने के लिए एक तकिया होना चाहिए । यदि रोगी बहुत दुबला पतला हो तो उसके बैठने के लिए चादर रख देना चाहिए जिससे उसे आराम मिले ।

जब गर्म स्नान दिया जा रहा हो उस समय रोगी के सिर पर ठंडी पट्टी (क्वॉन्स) रखने से अच्छा होता है । इस स्नान के समय स्नानागार के तापमापक यंत्र से जल के ताप को देखना चाहिए ।

गर्म जल से केवल स्नान देना चाहिए । उसका तापमान १०० अंश से १०६ अंश फारनहाइट होना चाहिए । यह स्नान ठंडे चिकित्सा की तैयारी के लिए दिया जाता है । यह शरीर के ताप को बढ़ा कर पसीना निकलने के उद्देश्य से दिया जाता है ।

१०० अंश ताप जल का स्नान बहुत से ऐसे रोगों के लिए लाभप्रद होता है जिसमें मासपंशु की ऐंठन हो । रोगी गर्म जल में दो से तीस मिनट तक रहने के बाद ठंडे जल से स्नान कर या ठंडे जल का बाँझर देकर समाप्त कर दे ।

ठंडे उबले जल का स्नान

इस प्रकार का स्नान एक महत्वपूर्ण टॉनिक है । इस स्नान के लिए पांच या छह इंच की नहराई तक टब में जल छोना चाहिए । उसमें रोगी बैठ कर अपनी याद और पर का जोर से रगड़े । इस समय इसका सहायक उसकी पीठ और छाती को रगड़ने में मदद करे । इसके बाद रोगी के शरीर में ठंडा जल डालना चाहिए । फिर वह टब में लैट कर अपनी छाती और पेट को रगड़े ।

यह चिकित्सा आधिकारिक देर तक नहीं करनी चाहिए । पांच मिनट यथेष्ट है ।

किसी किसी के लिए पांच मिनट बस है। जब रोगी टय से निकल जाता है तब उसे ठंडा नहीं लेकिन गर्म अनुभव करना चाहिए।

इस बात को स्मरण रखना चाहिए कि किसी ठंडे जल के उपचार से रोगी को गर्म अनुभव करना चाहिए। यदि वह गर्म अनुभव नहीं करता तो इसका मतलब है उसमें कुछ गड़बड़ी है अतएव आपको उसे गर्म रखने का प्रयत्न करना चाहिए। आप उसे गर्म जल भरे बॉटल का उपयोग कर कबल अथवा शीघ्र गर्म पय पदार्थ देकर उसमें ऊष्णता ला सकते हैं।

जिन उपचारों का हमने ऊपर वर्णन किया है उनमें सभी बातें नहीं हैं पर वे सरल एवं प्रभावकारी हैं। अपने रोगी के लिए जल चिकित्सा का प्रयोग करने से पूर्व डाक्टर से परामर्श लेना चाहिए। एक डाक्टर रोग के लक्षण त्वचा चिकित्सा के विपरित लक्षणों को पहचान सकता है जब कि एक साधारण मनुष्य उन्हें नहीं पहचान सकता।



सामयिक सूचनाएं

एस वी हवाईट्रेंड, डी एस सी

कब्ज को दूर करने के दस उपाय

प्रपन स्वास्थ्य को अच्छी स्थिति में रखने के लिए आत में कुछ द्रवित पदार्थ रहे जाते हैं उनको नियमित रूप से निष्कासन करना बहुत आवश्यक है। नीचे दिए गए उपायों द्वारा बड़ी आत की क्रिया समुचित रूप से चालू रखी जा सकती है।

१ समी रचक पदार्थ या पोस्त्या करें।

ऐसे पदार्थों से आत की मास पींश्यों में बहुत जोर उत्तेजना होती है जिससे उसकी क्षति होती है। रचक पदार्थ दुर्बलता की आर घसीट कर ले जाते आर आत की प्रतिक्रिया भी मंद पड़ पड़ जाती है। आत को साफ करने के लिए जब कड़े रचक पदार्थ लेने की आवश्यकता हो तो ऐसी अवस्था में कशल हाथ द्वारा गर्म जल का प्रमाण किया जाता है।

२ नियमित रूप से नित्य व्यायाम करना।

मल निष्कासन की क्रिया विशेष करके मास पींशी की प्रतिक्रिया है। इसलिए आतारिक मासपींश्यों को ध्यायाम द्वारा स्वस्थ रखना आवश्यक है। पेट तथा नाड़ी की मास पींश्यों को जीवन प्रदान करने के लिए प्रत्येक दिन दो बार दस मिनट का ध्यायाम कीजिए। अधिक शक्ति या ताकत लगाकर ध्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है केवल आवश्यक मासपींश्यों को झुकाना फलाना मोड़ना आर न्युना चाहिए। टांगों को सीधा करके झुककर आर पर के अंगुठों को छूने की कोशिश कीजिए पीठ के बल लेट कर आपनी टांगों को ऊपर उठाइए आर फिर धीरे धीरे नीचे कीजिए आपनी कमर को बैठने की स्थिति में रख कर धीरे धीरे झुकाइए अपने पैरों को हवा में साइकल चलाने की भाँति करते हुए कूल्हों को हाथों पर रख कर समालिए। प्रत्येक दिन तीन मील पैदल चलिए।

किसी किसी के लिए पाच मिनट बस है। जब रंगी टब से निकल जाता है तब उसे ठंडा नहीं लेकिन गर्म अनुभव करना चाहिए।

इस बात को स्मरण रखना चाहिए कि किसी ठंडे जल के उपचार से रंगी को गर्म अनुभव करना चाहिए। यदि वह गर्म अनुभव नहीं करता तो इसका मतलब है उसमें कुछ गड़बड़ी है अतएव आपको उसे गर्म रखने का प्रबंध करना चाहिए। आप उसे गर्म जल भरे घातल का उपयोग कर, कबल अथवा शीघ्र गर्म पंख पदार्थ देकर उसमें उष्णता ला सकते हैं।

जिन उपचारों का हमने ऊपर वर्णन किया है उनमें सभी बातें नहीं हैं पर वे सरल एवं प्रभावकारी हैं। अपने रंगी के लिए जल-चिकित्सा का प्रयोग करने से पूर्व डाक्टर से परामर्श लेना चाहिए। एक डाक्टर रंग के लक्षण तथा चिकित्सा के विपरित लक्षणों को पहचान सकता है जब कि एक साधारण मनुष्य उन्हें नहीं पहचान सकता।



सामयिक सूचनाएं

एस बी हवाईट्रैंड, डी एस सी

कब्ज को दूर करने के दस उपाय

‘प्रपनं स्वास्थ्य को अच्छी स्थिति में रखने’ के लिए आत में कुछ दीर्घत पदार्थ रहे जाते हैं उनको नियमित रूप से निष्कासन करना बहुत आवश्यक है। नीचे दिए गए उपायों द्वारा बड़ी आत की क्रिया समुचित रूप से चालू रखी जा सकती है।

१ सभी रंचक पदार्थ का परित्याग करें।

ऐसे पदार्थों से आत की मांस पींशियों में बहुत जोर उत्तेजना हांती है जिससे उसकी क्षति हांती है। रंचक पदार्थ दुर्बलता की आरं घसीट कर ले जाते आरं आत की प्रतिक्रिया भी मद पड़ पड़ जाती है। आत को साफ करने के लिए जब बड़े रंचक पदार्थ लेने की आवश्यकता हो तो ऐसी अवस्था में कृत्रिम हाथ द्वारा गर्म जल का प्रयोग किया जाता है।

२ नियमित रूप से नित्य व्यायाम करना।

मल निष्कासन की क्रिया विरुध करके मांस पींशी की प्रतिक्रिया है। इसलिए आतरिक मांसपींशियों को व्यायाम द्वारा स्वस्थ रखना आवश्यक है। पेट तथा नाड़ी की मांस पींशियों को जीवन प्रदान करने के लिए प्रत्येक दिन दो बार दस मिनट का व्यायाम कीजिए। अधिक शक्ति या ताकत लगाकर व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है केवल आवश्यक मांसपींशियों को भ्रुवाना फलाना मोडना आरं गूथना चाहिए। टांगों को सीधा करके भ्रुक्ति आरं पर के अंगुठों को छुने की कोशिश कीजिए पीठ के बल लेट कर अपनी टांगों को ऊपर उठाइए आरं फिर धीरे धीरे नीचे कीजिए अपनी कमर का घुंठने की स्थिति में रख कर धीरे धीरे भ्रुक्ति अपनी परों को हवा में साइकिल चलाने की भांति करते हुए कर्दों को हाथों पर रख कर समाहित। प्रत्येक दिन तीन मील पैदल चलिए।

३. अप्रपनी आदतों का नियमित रूप दीजिए ।

कब्ज या कोष्ठवद्ध की तकलीफ किसी दूसरे कारण से नहीं लेकिन अधिकतर बुरी आदतों से होती है । शरीर प्रत्येक दिन के नियमित घटों का महत्व देता है और उसके अनुसार उसकी प्रतिक्रिया होती है । शरीर में द्राप्य पदार्थों का परित्याग करने की जो स्वाभाविक इच्छा उत्पन्न होती है उसको कभी नहीं दवाना चाहिए ।

४. मलत्याग करने के समय स्वाभाविक रूप से बैठिए ।

घुटनों को छाती तक ऊपर की ओर लाकर पलथी मार कर बैठने की स्थिति में होकर मलत्याग का उत्तम और सरल तरीका है । इस तरीके से मलत्याग की क्रिया में सहायता मिलती है अर्थात् शीघ्र मल आत से निकलता है ।

५. जीवन प्रदान करने वाले तथा रेंचक स्वच्छ पदार्थ खाइए ।

कच्चा सलाद (रायता) और सब्जियाँ, ताजी पकाई हुई सब्जियाँ, सेकें हुए आलू, फल, शहद, सूखे फल, गेहूँ की रोटी, पूर्ण अन्न-धान्य बाजु फल, दाल, दूध इत्यादि जीवन प्रदान करने वाले तथा रेंचक स्वच्छ पदार्थ हैं । कम-से कम इन स्वच्छ पदार्थों में से एक या दो के बिना भोजन खाने का नियम बना लें ।

६. कृत्रिम स्वच्छ पदार्थों का परित्याग कीजिए ।

मूँदे से बनी रोटी इत्यादि अन्न्य चीजें, शुक्कर, परिष्कृत अन्न्य धान्य, मिठाइयाँ तथा बनावटी स्वच्छ पदार्थ जैसे कस्टर्ड पाँडर जिनमें अंकित प्रदान करने वाले गुण नहीं होते । मूँदे हुए पदार्थ तथा मांस का परित्याग करना चाहिए ।

७. भोजन के बीच में जल पीना ।

जठर रस पतला होने तथा प्रत्येक दिन पर्याप्त मात्रा में जल नहीं पीने से पाचक क्रिया मंद हो जाती है जिसके फलस्वरूप कब्ज की स्थिति उत्पन्न हो जाती है ।

८. अधिक विटामिन 'बी' वाले स्वच्छ पदार्थों को खाइए ।

विटामिन 'बी' पाचक क्रिया को अच्छी स्थिति में रखने और मलत्याग के लिए आवश्यक है । गेहूँ की रोटी पूर्ण धान्य, गेहूँ का अक्रूर स्वमीर तथा पत्तीदार सब्जियों में विटामिन 'बी' की मात्रा बहुत रहती है ।

९. अधिक मानसिक तनाव को दूर कीजिए ।

अपने ही मानसिक परिश्रम को शारीरिक श्रम अथवा किसी प्रिय कार्य

द्वारा सर्तुलित रखना सीखिए । मानसिक तनाव से स्नायुग्रों में तनाव पड़ता है और स्वाभाविक रूप से हाने वाले मल त्याग में बाधा होता है ।

१०. मल त्याग को एक सुखद कार्य समझिए ।

यह परम आवश्यक, स्वास्थ्य रक्षक तथा स्वाभाविक कार्य है । यदि बाल्य-काल के प्रशिक्षण के कारण आपके मन में मल त्याग करने के प्रति अतीविक्र तथा घृणास्पद भावना घर घर ली है तो इस विचार को बदल दीजिए । इस मानसिक अभिवृत्ति के कारण ही कब्ज की स्थिति उत्पन्न होती है ।

मंदाग्नि से बचने के दस सामायिक उपाय

इस बात को स्मरण रखना उचित है कि पाचक विकार मानसिक तथा शारीरिक कारणों से उत्पन्न होता है ।

१. खाने के समय कोई भी पेय ग्रहण न कीजिए ।

यदि आपको कोई पेय प्रयोग करना आवश्यक ही हो जाए तो भोजन खाने के पूर्व पीजिए विद्येधकर छांट गिलास से सख्खी अथवा फल का रस । यह भोजन पदार्थों को पचाने के लिए जठर के रसों को एक जगह संचित करता है ।

२. पचाने में कठिन खद्य पदार्थों को न खइए ।

भून हुए पदार्थ तले हुए खद्य, राजसी भोजन, कके पेस्टीज अधिक मसालेदार चटनी, अाचार, मुरब्बा असर्तुलित तथा पौलस किए हुए खद्य पदार्थ जैसे मंदे की रोटी परिष्कृत चावल, साू इत्यादि पचाने में कठिन होते हैं ।

३. पूर्ण खद्य पदार्थों में से अपना अाहार चुनिए ।

पूर्ण गेहूँ की रोटी पूर्ण अन्न धान्य, सब्जियाँ, दूध अण्डे, फल सूते मटर पालिया मसूर की दाल मारकोनी सेबनी तथा काष्ठफल इत्यादि में विभिन्न प्रकार के खद्य अाहार प्राप्त होते हैं । उत्तोजित करने वाले मास भोजन और सत्व (एसेन्स) से परे रहना चाहिए और मदिरा का भी दूर रहना चाहिए ।

४. सब राटियों को सेंकना चाहिए ।

चूल्हे में रोटी को पूर्ण रूप से सेंकने के द्वारा यह काम पूरा होता है । रोटी का सेंकने से उसका सत्व (स्टार्च) निकल जाता है । इसलिए इस रोटी का पचाने में सहज होता है । इस प्रकार सेंकी हुई रोटी का अच्छी तरह चबाना पड़ता है ।

५. दिन में एक बार सलाद खाइए ।

सेलेरी, टुकड़ा किया हुआ गाजर, कतरी हुई गोभी, देवकीनर, ककड़ी, लेंदस, प्याज, टमाटर, मूली, डेडोलेयॉन की पत्तियां, खरासानी, अजवायन, पोंदीना इत्यादि से तीन सब्जियां चुन कर सलाद बनाइए । इस सलाद को पनीर अथवा काष्ठफल अथवा रिएसोल द्वारा संतुलित कीजिए ।

६. थोड़ा तथा संतुलित आहार खाइए ।

प्रत्येक आहार में कुछ फल अथवा कुछ सब्जियां रहनी चाहिए । कुछ धान्य (अथवा यदि पकाई हुई सब्जियों का आहार रहे तो उसमें आलू मिलाना चाहिए) प्राचीन खाद्य पदार्थ (पनीर, दाल, बादाम, अंड) स्वादिष्ट भोजन के लिए रखिए ।

७. असल भूख लगने पर ही खाइए ।

यदि शारीरिक क्रियाएं और मल त्याग को नियमित रूप से बनाए रखें तो बाहर या चौबीस घंटे तक उपवास करना लाभप्रद है ।

८. धीरे-धीरे खाइए ।

खाद्य पदार्थों को तब तक अच्छी तरह चबाइए जब तक उसका स्वाद न चला जाए । अच्छी तरह चबाने से आमाशय, ड्यूडोनम (अंत का प्रथम भाग) और यकृत अपना कार्य कर सकेंगे ।

९. प्रत्येक भोजन के बाद लकड़ी कोयले का अंश खाइए ।

इस कोयले को मिठाई के रूप में लीजिए (यह दवाई बचने वाले बड़े दुकान से मिल सकता है) अथवा कोयले का विस्कट ।

१०. भोजन करते समय मानसिक रूप से शिथिल हो जाइए ।

अपने भोजन से जितना अधिक आनंद प्राप्त कर सकते हैं धर लीजिए । खाने के समय चिन्ता रोंडियां, समाचार पत्र, और पुस्तकों को अलग रखें । भोजन के बाद पंद्रह मिनट तक विश्राम कीजिए ।

उच्च रक्तचाप से बचने के लिए दस सामायिक उपाय

क्या आप उच्च रक्तचाप से बच पाते हैं ? यदि बच पाते हैं तो नीचे कुछ सलाह दी जाती जिससे आपको मदद मिलेगी ।

१. यह स्मरण रखिए कि उच्च रक्तचाप कोई रोग नहीं है । यह किसी रोग के भीतर भीतर बढ़ने का चिन्ह है ।

२. अपने श्वास प्रश्वास का विकास कीजिए ।

गहरी सास लेंगे और धीरे धीरे बाहर निकालने का अभ्यास कीजिए । रक्त का दबाव विशेष कर हृदय तथा रक्त नालियों पर निर्भर करता है और इनके द्वारा रक्त संचारित होने पर उनकी (रक्त नालियाँ तथा हृदय) स्थिति निर्भर करती है ।

३. सावधानी रखते हुए नियमित रूप से व्यायाम कीजिए ।

व्यायाम ऐंद्रिक क्रिया को उचित अवस्था में रखता है । रक्त को स्वच्छ तथा समान रूप से प्रवाहित होने के लिए व्यायाम की आवश्यकता है ।

४. शिथिल हो जाइए ।

मानसिक तथा शारीरिक दोनों के तनाव से रक्त का दबाव बढ़ जाता है । मानसिक श्रम से प्रत्येक दो घंटे के पाँच मिनट के लिए शिथिल हो जाना चाहिए इस समय चाहे आप अपने लोगों को फँलावे अथवा कमरे में इधर-उधर चलें । शारीरिक क्रियाशीलता को भोजन के बाद कुछ समय के लिए शिथिलन द्वारा संतुलित कीजिए—पर्याप्त मात्रा में विश्राम लेने के द्वारा यह सम्भव हो सकता है रात में कम से कम आठ घंटे सोइए ।

५. नियमित रूप से मलत्याग कीजिए ।

एक अधिक विषाक्त रक्त धारा धीरे धीरे प्रवाहित होती है और दबाव उत्पन्न करती है । दिन में कम से कम दो बार ट्यूटी करनी चाहिए और छह बार पेशाब । त्वचा की उत्तम छिटपुट्ट क्रियाशीलता भी नितात आवश्यक है ।

६. शरीर के क्षार की मात्रा अधिक रखिए ।

क्षार ऊतकों (मांस तत्वों) को परिष्कृत करने तथा कामल याँवन काँषों का निर्माण करने के लिए अति आवश्यक है । ताजी सब्जियाँ सालाद फल तथा दूध उत्तम क्षार प्रदान करने वाले स्वाद्य पदार्थ हैं ।

७. अधिक मांस रहित भोजन खाइए ।

रक्त नालियों की दीवारों में मोम के समान पदार्थ जिनको फॉल स्ट्राल कहते हैं जम जाता है । इसके फल स्वरूप नालियाँ कड़ी हो जाती हैं और नीडियों के फड़े होने के कारण उच्च रक्तचाप की स्थिति उत्पन्न होती है । मांस में यह पदार्थ अधिक रहता है । इसलिए मांस के स्थान में दूध पनीर दाल फलियाँ, बादाम (बाजू फल) तथा पूर्ण धान का प्रयोग कीजिए ।

८. लहसून के प्रयोग द्वारा रक्तचाप कम कीजिए ।

रक्तचाप को कम करने में लहसून का आर्याधि-संबंधी गुण विशेषकर बहुमूल्य समझा जाता है । लहसून को सूप के रूप में तथा खट्टा बड़ानों के लिए उपयोग किया जा सकता है । टॉनिक के लिए लहसून आधे हिस्से को दस मिनिट तक दूध में उबाल कर रात के समय पीजिए ।

९. भावनात्मक संकटों से सावधान रहिए ।

तीव्र चिन्त-वृत्तियां जैसे क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, चिन्ता इत्यादि रक्त दबाव को बढ़ाते हैं विशेषकर मांस्तष्क के केंद्र के दबाव को, इसलिए सुखद तथा मनसिक शिथिल दृष्टिकोण रखिए ।

१०. समय का पालन कीजिए ।

उच्च रक्तचाप से बचने के लिए संयम होना आवश्यक है ।

सर्दी से बचने के लिए दस सामायिक उपाय

सर्दी अत्यधिक श्लेष्मा उत्पन्न होने के कारण होती है । दूषित तथा कृपित करने वाले पदार्थों को त्यागने के लिए शरीर को जो परिश्रम करना पड़ता है उसीके फल स्वरूप श्लेष्मा उत्पन्न होता है । जब श्लेष्मा गले या सिर के विकास तक पहुंच जाता है तब बहुत बुरा होता है । इसकी चिकित्सा करने का एकमात्र उपाय है श्लेष्मिक भिल्ली के सामान्य कार्य को फिर से चालू करना । कार्य को सामान्य रूप से चालू करने के लिए कृपित या उत्तेजित करने वाले कारण को दूर करना और शरीर को मदद पहुंचाना चाहिए जिससे श्लेष्मा स्वाभाविक रूप से आंत की राह से निकल जावे ।

१. पैर को सर्दी लगने से बचाइए ।

पाचनक्रिया प्रणाली में श्लेष्मा जमा होता है । पैर ठंडा होने का मतलब है स्नायु ठंड से प्रभावित होते हैं । इस प्रभाव का लक्षण आभाशय के क्षेत्र में टिक्का देता है, अर्थात् पाचनक्रिया मंद हो जाती है और बहुत अधिक श्लेष्मा निर्माण होता है । जितने सर्दी का शिकार बनते हैं उनका पैर ठंडा रहता है । यदि आप उनमें से हैं तो रात के समय अपने पैर को ठंडा और गर्म जल से स्नान दीजिए । एक मिनिट के लिए पैर को गर्म जल में रखिए उसके बाद एक मिनिट ठंडे पानी में डाले रखिए । यारी यारी करके दस मिनिट तक ऐसा कीजिए फिर इसके बाद अच्छी तरह पोंछ कर सूखा दीजिए ।

२. प्रत्येक भोर का त्वचा-स्नान लीजिए ।

व्यायाम करते समय या ठंडा अथवा गुनगुने जल से स्नान करने के समय आपने शरीर का हल्की बहती हुई वायु में खुला रखने से त्वचा स्नान होता है । यह त्वचा को स्वास्थ्य प्रदान करता और आकर्षक बनाता है । इस विधि का मुख्य उद्देश्य दाँवत पदार्थों को निकाल कर श्लेष्मक भिन्निल्लियों को राहत देना है । त्वचा का अर्थात् भीतरी भिन्निल्लियों के बाहरी प्रतिरूप को उत्तेजित करने के द्वारा ऐसा करना संभव हो सकता है । स्नान करने के बाद तुरन्त तौलिया से शरीर को रगड़िए ।

३. प्रत्येक दिन स्वच्छ वायु तथा सूर्य की किरण में

प्रत्येक दिन पंदल चलिए जब तक आप की त्वचा चमकने न लगे । गहरी सास लीजिए । जलवायु अनुकूल होने पर आप सूर्य स्नान लेने से न हिचकिचाए ।

४. बच्च से बचे रहिए ।

आत में किसी प्रकार की रुकावट होने के परिणाम स्वरूप शरीर के नियमों में श्लेष्मा की मात्रा बढ़ने लगता है । आत को साफ करने के लिए यदि रंचक पदार्थ की आवश्यकता हो तो भोजन खाने के पूर्व फल अथवा साबु साँबजियों का रस लेना उत्तम है ।

५. श्लेष्मा बनने वाले खराब पदार्थों का त्याग कीजिए ।

पनीर, मक्खन, दूध, खमीर से बनी हुई रोटीया, तले हुए खराब तथा कृत्रिम भाँजन पदार्थ विषयकर पेट में श्लेष्मा के बढ़ने में सहायता पहुँचाते हैं । इसलिए कुछ सप्ताह के लिए जब तक आत साफ न हो जाए इन खराब पदार्थों को न खाइए । जब आत ठीक हो जाए तब इन खराब पदार्थों को धीरे-धीरे खाना आरंभ कीजिए ।

६. जीवन-शक्ति प्रदान करनेवाले खराब पदार्थ खाइए ।

सलाद, साँबजिया, शेरया, सँकी अथवा सुरक्षित रूप से पकाई हुई साँबजियों, हरी पत्तीवाली साँबजिया, फल, सुखे फल इत्यादि आहार में होना आवश्यक है ।

७. सब अन्न और रोटीयों को लचदार बनाइए ।

गेहूँ की रोटी धान्य, और धान्य के बने बिस्कुटों श्लेष्मा उत्पन्न करने वाले खमीर तथा फेकुरमुता को नष्ट करने तथा सुगमता से पचने तथा उनके तत्वों को आत्मसात करने के विचार से सँकना चाहिए ।

८ अप्रपने शरीर को सुबह और शाम रगड़िए ।

त्वचा के तत्वों को साफ रखने और उनके रक्त संचार को गतिमान करने तथा स्नायु क्रिया बनाए रखने और दूषित पदार्थों को नियमित रूप से त्याग करने के लिए प्रतिदिन भोर को कुछ देर हवा में रहने के बाद अथवा जल से स्नान करने के बाद एक मोटे तौलिए से समस्त शरीर को पाँच डालना चाहिए और प्रत्येक शाम को हाथों से कुछ भुंगफली के तेल से मालिश करनी चाहिए । इसका प्रभाव चार अथवा पाँच सप्ताह तक रहता है । यह प्रभाव बहुत आश्चर्यपूर्ण होता है ।

९ सिर के निकासों को सोहागा से साफ कीजिए ।

प्रत्येक दिन सुबह में नाक के छिद्र में पिसे हुए सोहाग की चुटकी में लंक सूँघें । इसके बाद गीले अणूठे को सोहागे में डुबा लीजिए और तालू के ऊपर रखिए । इसको निगल न जाइए । एक मिनिट तक तालू के ऊपर रखने के बाद खरार निकासने के समान कीजिए और नाक से सास अचानक छोड़िए । ऐसा करने से सब श्लेष्मा निकल जाता है ।

१० प्रातः दिन अप्रपने शरीर के छोरों का व्यायाम कीजिए ।

मधुमेह से बचने के दस सामायिक उपाय

शरीर शक्कर को इन्स्युलिन की सहायता से उपयोग करता है । पर क्लोम ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में इन्स्युलिन उत्पन्न नहीं कर सकता जिसके फल स्वरूप मधुमेह की स्थिति उत्पन्न होती है । मधुमेह की स्थिति को दूर करने के लिए पशुस्रोत इन्स्युलिन का नियमित रूप से चिकित्सा करना आवश्यक है लेकिन इन उपचार के प्रतिरिक्त अन्य तरीकों से रोगी अप्रपने जीवन को स्वास्थ्य और सुरती बना सकता है ।

१ अप्रपने शरीर भार का बराबर ध्यान रखिए ।

असल मधुमेह से ग्रसित रोगी दुबला पतला रहता है । उसका शरीर भार अधिक हाने की अपेक्षा सामान्य से भी कम रहता है । यदि रोगी का शरीर भार अधिक हो तो उस के आहार का कुछ कम कर मधुमेह के लक्षण दूर करने में सहायता प्राप्त कर सकते हैं ।

२ शक्कर खाद्य पदार्थ तथा माडी कम कीजिए ।

माडी को रक्त में शोषित करने के पूर्व शक्कर में परिणत किया जाता है । दुबल क्लोम ग्रंथि का अधिक परिणाम करने से बचाने के लिए रक्त में जो

शक्कर की मात्रा रहती है उसे किसी उपयोग में लाने के योग्य बनाना चाहिए जिससे शरीर उससे लाभ उठा सके अर्थात् जितनी सचय करने की सामर्थ्य हो उसे संचित करके शेष को त्याग दे। इसकी पेशाव द्वारा जाच की जा सकती। माईयुक्त भोजन रोटी, धान्य, मिठाइया, केक, पंस्ट्री, दाल इत्यादि उतना ही कम कीजिए जिससे पेशाव में शक्कर न दिखाई दे। मीठे खाद्य पदार्थ, शक्कर, जाम इत्यादि पदार्थों का भोजन से निराकरण करना चाहिए।

३. एंसी रॉटियां खाइए जिनमें माडी अथवा लसलसा पदार्थ कम हो।

माडी की मात्रा को कम करने के उद्देश्य से मधुमेह रोगी के लिए विशुद्ध धान्य भोजन प्राप्त हो सकता है। मधुमेह रोगी के लिए यदि विशेष रूपसे प्रस्तुत किए हुए जान, सुरक्षित किए हुए भोजन और चाकलेट प्राप्त हो सकें तो वे लाभदायक हैं।

४. कम-से-कम दिन में एक बार सालाद खाइए।

ताजी सब्जियों का रायता भीतरी अथि रसों को गतिमान करती है। रायता (सालाद) के लिए हरी पत्तवाली सब्जिया, टमाटर, टुकड़े किए हुए गाजर लाभप्रद होते हैं।

५. माडी की कमी को घसा (चर्बी) द्वारा पूर्ण कीजिए।

मक्खन, दूध तथा दूध से उत्पादन खाद्य पदार्थ जो अतिरिक्त घसा के रूप में रहते हैं वे शक्ति को बनाए रखते हैं।

६. प्रतिदिन गर्म जल से पांव को स्नान दें।

मधुमेह रोगियों के पैर और टांग की धमनियों में विकार उत्पन्न होने की संभावना रहती है विशेषकर यदि रोगी के अर्धे अथवा आयु के होने पर। रोगी के पैर को जल में नमक देकर स्नान दीजिए और मालिश कीजिए। ऐसा करने से वे ठंड अथवा चंतना शून्य होने से सुरक्षित किए जा सकते हैं।

७. रक्त संचार को बढ़ाए रखने के लिए नियमित व्यायाम कीजिए।

नियमित रूप से व्यायाम करने से शरीर के समस्त ऊपरी भाग में सदा प्रवाहित होता है। यह रक्त शक्कर को समान रूपसे वितरित करता है और चयापचय क्रिया को बनाए रखता है। व्यायाम के लिए साधारण तयात्मक गति-विधि, मालिश तथा प्रतिदिन खुली हवा में कुछ काम करना या खेलना चाहिए।



८. धूम्रपान या पारित्याग कीजिए ।

पर के रक्त संचार में तबाकू के प्रयोग का प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है । सिग्रेट प्रपवा बीड़ी पीने के समय रक्तवाहिनिया दब सी जाती हैं और रक्त के प्रवाह में बाधा होती है ।

९. थक जाने पर गर्म जल से स्नान कीजिए ।

गर्म जल का ताप ४०-६० सेल्सियस होना चाहिए । इस गर्म जल से दस मिनट स्नान कीजिए ।

१०. सात दिनों में एक दिन उपवास ररिए ।

उपवास ग्राम नीरोग्य की स्थिति में ररने के लिए शरीर को मदद पचाता है । ठोस ररा पदार्थ न रराए पर मूत्र लाने पर विशुद्ध जल प्रपवा पल व सौंजियों का ररर पीजिए ।

बृक्क प्रदाह रोग से बचने के दस सामान्य उपाय
बृक्क प्रदाह प्रपवा बृह्म रोग गुर्दे की बीमारियों का साधारण नाम है ।

यह स्थानीय विकार की अपेक्षा अपरिष्कृत, अधिक अवयवों में विकार उत्पन्न करता है। इसके कारण समस्त शरीर में दुर्बलता की शिकायत आ जाती है।

१. आहार में प्रोटीन की मात्रा कम की जाए।

शरीर के दुर्बित प्रोटीन अवशेषों को त्यागना गुर्दों का काम है। गुर्दों के काम को कम करने के अभिप्राय से तथा उन्हें स्वयं नीरांग्य होने की क्षमता प्रदान का अवसर देने के लिए अधिक मात्रा में प्रोटीनयुक्त खाद्य जैसे मांस मछली 'प्रडे' इत्यादि को आहार से एकदम निकाल देना चाहिए। दूध पनीर ककुरमुता तथा बनस्पति प्रोटीन जैसे मटर परलया (वीन्स) दाल काष्ठफल को अपने भोजन को उपयोग की जाए अपरिष्कृत मांस भोजन का परित्याग की जाए।

२. अधिक मात्रा में जल न पी जाए।

३. अम्ल उत्पन्न करने वाले खाद्य-पदार्थ न खाए।

गुर्दों का शरीर से अम्ल को निकालने का प्रधान काम है। इसलिए अम्ल उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थ जैसे अण्डे, मांस मछली मूँग जई चावल चने इत्यादि का परहेज करके गुर्दों की सहायता की जाए।

४. तीन भोजनों में से दो में सांजियां खाए।

५. सतुलित खाद्य पदार्थों का अपना आहार बनाए।

माड़ी प्राप्त करने के लिए मूँदे से बनी हुई रॉटियों के स्थान में गेहूँ से बनी तथा पूर्ण धान्य का उपयोग की जाए। शक्कर के लिए भूरी शक्कर अथवा शर्द खाए। बसा (चर्बी) के लिए मक्खन जंतून का तेल बनस्पति मार्गौरन, पशु चर्बी अथवा तेल के स्थान में उपयोग की जाए।

६. अधिक मात्रा में नमक तथा मसालेदार खाद्य पदार्थों से परे रहें।

७. जई या पानी अपरिष्कृत बीज की चाय पी जाए।

८. त्वचा को स्वस्थ रखें।

त्रियाशील त्वचा गुर्दों के भार को मुक्त करती है। सदा धर्षण रगड़

९. प्रतिदिन बहुत दूर तक पैदल चलिए।

वायु स्नान अपरिष्कृत सूर्य स्नान की जाए।

पैदल चलना विशेष कर जनन मूत्र सस्यान को लाभ पहुंचाता है।

१०. किसी प्रकार की अधिकता अपरिष्कृत से बचे रहें।

Owned by the Oriental watchman Publishing House, Salisbury Park Poona 1
Published and printed by V Raju at and for the Oriental Watchman Publishing
House Salisbury Park Poona 1 568-69
